

ÇOCUKLARDA ÇOKLU ZEKÂ VE MOTİVASYON GELİŞTİRMEDE MÜZİK VE LIFE KİNETİK DESTEKLİ TENİS ANTRENMAN UYGULAMASI

Dr. Fuat Orkun TAPŞIN

EDİTÖR

Prof. Dr. Elif KARAGÜN

ÇOCUKLARDA ÇOKLU ZEKÂ VE MOTİVASYON GELİŞTİRMEDE MÜZİK VE LİFE KİNETİK DESTEKLİ TENİS ANTRENMAN UYGULAMASI

YAZAR

Dr. Fuat Orkun TAPŞIN

EDİTÖR

Prof. Dr. Elif KARAGÜN

ÇİZGİ
KİTAP E V İ

Yazar

Dr. Fuat Orkun TAPŞIN

Serbest Araştırmacı

Email: fuat_orkun@hotmail.com

ORCID: 0000-0001-6374-534X

Editör

Prof. Dr. Elif KARAGÜN

Kocaeli Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü

Araştırmacı ID: 109120

ORCID: 0000-0003-1974-4117

Söz konusu kitap;
Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı'nda 2023 yılında Fuat Orkun TAPŞIN'ın Prof. Dr. Elif KARAGÜN danışmanlığında tamamlanmış olan "Müzik ve Life Kinetik İle Desteklenen Tenis Antrenmanlarının 10-14 Yaş Grubu Çocukların Çoklu Zekâ ve Motivasyon Durumu Üzerine Etkisi" adlı doktora tezinden üretilmiştir.

Bu kitapta yer alan her bölümün tüm sorumluluğu (görseller, tablolar, çizelgeler, çizimler, grafikler, direkt alıntılar, etik/kurum izni vb.) yazarlara aittir.

Herhangi hukuki bir olumsuzlukta Çizgi Kitabevi Yayınları hiçbir konuda bir yükümlülük ve hukuki sorumluluğu kabul etmez, hukuki yükümlülük altına alınamaz. Her türlü hukuki yükümlülük ve sorumluluk ilgili yazar(lar)ına aittir.

Bu kitap maddi bir değer ile alınıp satılamaz. Kitapta yer alan bilgiler alıntı yapılmak ve ilgili alıntıya atıf yapılmak koşulu ile kaynak gösterilmek üzere bilimsel ya da ilgili araştırmacılar tarafından kullanılabilir.

ÇİZGİ
K İ T A B E V İ

Çizgi Kitabevi Yayınları (e-kitap)
EĞİTİM BİLİM

Genel Yayın Yönetmeni
Mahmut Arlı

©Çizgi Kitabevi
Aralık 2024

ISBN: 978-625-396-421-4
Yayıncı Sertifika No: 52493

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI
- Cataloging in Publication Data (CIP) -
YAZAR

TAPŞIN, Fuat Orkun
EDİTÖR

KARAGÜN, Elif
ÇOCUKLARDA ÇOKLU ZEKÂ VE MOTİVASYON
GELİŞTİRMEDE MÜZİK VE LİFE KİNETİK DESTEKLİ
TENİS ANTRENMAN UYGULAMASI

Sayfa Düzeni ve Kapak Tasarımı
Ozsum Academy
Tel: +90 541 191 57 41

Baskıya Hazırlık: Çizgi Kitabevi Yayınları
Tel: 0332 353 62 65- 66

ÇİZGİ KİTABEVİ

Sahibiata Mah.
M. Muzaffer Cad. No:41/1
Meram/**Konya**
(0332) 353 62 65

Konevi Mh.
Larende Cad. No:20/A
Meram/**Konya**
(0332) 353 62 66

Siyavuşpaşa Mh.
Gül Sk. No: 15 B
Bahçelievler/**İstanbul**
(0212) 514 82 93

www.cizgikitabevi.com

   / cizgikitabevi

ÖNSÖZ

Bir bireyin dış dünya ile sağlıklı bir iletişim kurmasında, kişilik özellikleri, bireysel özellikler, öğrenme ve deneyimleri etkilidir. Belirtilen bu özelliklerin gelişiminde de pek çok faktörün yanında bilişsel süreçler önemli bir rol oynar. Biliş ise dış dünyayı anlamayı içeren tüm süreçleri kapsamaktadır. Dış dünyanın anlamlandırılması ve anlaşılması sürecinde işlev gören biliş; dikkat, algılama, muhakeme etme, hafıza ve düşünme gibi pek çok unsurları içermektedir. Bilişsel gelişimde özellikle doğum sonrasında başlanarak; görsel, işitsel, dokunsal, tatma ve koklama gibi beş duyuya yönelik bebeğe verilen uyaranların yoğunluğu da anlama ve tanıma sürecini desteklemektedir.

Beş duyuya yönelik; görsel, işitsel ve hareket içeren uyarıcılar içererek çocuğun bilişsel gelişiminin desteklenmesi yanında; oyun, eğlence ve hareket etme ihtiyacına cevap verenlerden biri de spordur. Spor branşları içerisinde yer alan tenis; algı ve dikkati geliştirici, hareket ihtiyacını karşılayıcı bir etkinliktir. Müzik ise özellikle ritmik ve tempolu ise her kesin ilgisini çekmektedir. Tenis branşına yönelen çocukların müzik eşliğinde antrenman yapması çocukların hem hareket ihtiyacını karşılamakta, hem ilgisini çekmekte hem de işitsel algı açısından destek vermektedir. Günümüzde farklı ve bilişsel gelişimi destekleyen bir etkinlik te life kinetik egzersizleridir. Özellikle Gardner'ın çoklu zekâ ile ilgili ortaya koyduğu 8 temel alanın gelişimine de katkı sunmaktadır. Çocukların bilişsel kapasitesini güçlendiren ilgisini çeken antrenmanların hazırlanarak uygulanması ise motivasyonu artırıcı bir etki yaratacağı düşünülmektedir.

Çocuğun ilgi ve yeteneklerini keşfetmesinde destekleyici çalışmaların olması kuşkusuz gelişimin olumlu ilerlemesinde önemli bir etkidir. Bu açıdan life kinetik egzersizlerin bilişsel gelişimi destekleyici, müzik dinlemenin ilgiyi artırıcı olma ihtimali göz önüne alındığında ve özellikle müzik eşliğinde uygulanan life kinetik egzersizlerinin tenis antrenmanları öncesinde yapılmasının 10-14 yaş grubu çocukların çoklu zeka ve motivasyon düzeyleri üzerinde ne gibi bir etki yarattığını araştıran doktora tez çalışmasından üretilen bu kitap ile literatüre önemli bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

Danışmanlığını yürüttüğüm Dr. Fuat Orkun Tapşın'ın doktora tezinden yola çıkarak yazdığı bu kitapta; müzik, motivasyon, çoklu zeka kavramları ele alınmış, life kinetik hakkında detaylı ve görsel açıdan desteklenen bilgi sunularak literatür bilgilerinden de aktarımda bulunulmuştur. Bu açıdan kitap hem akademik açıdan bilgilendirici hem de spor ortamlarındaki uygulamalar yönünden destekleyici bir rehber olmaktadır.

Dr. Tapşın'ın tenis antrenörü olarak edindiği deneyimler, yaptığı literatür taramasından elde ettiği bilgilerle desteklenmiş bu kitabın; literatüre, sporculara, spor federasyonlarına, kulüplere, antrenörlere ve tüm spor eğitimi camiasına kaynak oluşturacağını düşünerek hayırlı olmasını diliyorum.

Editör

Prof. Dr. Elif KARAGÜN

Aralık 2024

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	v
İÇİNDEKİLER	vi
1. GİRİŞ	1
1.1. GENEL BİLGİLER	2
1.1. Spor	2
1.1.1 Sporun fiziksel faydaları	2
1.1.2 Sporun sosyal faydaları	3
1.1.3 Sporun psikolojik faydaları	3
2.1. Motivasyonun önemi	4
2.2. Motivasyon türleri	5
2.3. Motivasyon kuramları	5
3. ZEKÂ	9
3.1. Çoklu zekâ kuramı	10
3.1.1. Sözel dilsel zekâ	11
3.1.2. Mantıksal-matematiksel zekâ	11
3.1.3. Görsel- Uzamsal zekâ	11
3.1.4. Bedensel zekâ	12
3.1.5. Sosyal zekâ	12
3.1.6. İçsel zeka	12
3.1.7. Müziksel-ritmik zekâ	12
3.1.8. Doğa zekâsı	12
4. ÇOCUKLARDA ÇOKLU ZEKÂ GELİŞTİRİLMESİ	13
5. BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA ÇOKLU ZEKÂ KURAMININ YERİ	13
5.1. Sözel-dilsel zekânın beden eğitiminde kullanımı	13
5.2. Mantıksal-matematiksel zekânın beden eğitiminde kullanımı	14
5.3. Görsel-uzamsal zekânın beden eğitiminde kullanımı	14
5.4. Müziksel-ritmik zekânın beden eğitiminde kullanımı	15
5.5. Bedensel-kinestetik zekânın beden eğitiminde kullanımı	15

5.6. Kişilerarası-sosyal zekânın beden eğitiminde kullanımı	15
5.7. Özedönük-içsel zekânın beden eğitiminde kullanımı	16
5.8. Doğa zekâsının beden eğitiminde kullanımı	16
5.9. Çoklu zekâ ve performans ilişkisi	16
5.10. Çoklu zekâ kuramı üzerine yapılan yurt içi çalışmalar	17
5.11. Çoklu zekâ kuramı üzerine yapılan yurt dışı çalışmalar	17
6. MÜZİK	18
6.1. Müzik kavramı	18
6.2. Müziğin tarihsel gelişimi	18
6.3. Müzik ile ilgili yapılan yurt içi çalışmaları	20
6.4. Müzik ile ilgili yapılan yurt dışı çalışmaları	20
6.5. Müzik ve motivasyon	21
6.6. Müzik ve çoklu zekâ	21
7. LİFE KİNETİK	21
7.1. Life kinetik egzersizlerinin çalışma alanları	22
7.2. Life kinetik egzersizleri	22
7.3. Bireysel egzersizler	23
7.4. Grup olarak yapılan life kinetik egzersizleri	27
7.5. Life kinetik antrenmanları ile beklenen faydalar	33
7.7. Life kinetik üzerine yapılan yurt dışı çalışmalar	34
7.8. Life Kinetik ve Motivasyon	34
7.9. Life kinetik ve çoklu zekâ	34
8. TENİS	35
8.1. Türkiye’de Tenis	35
8.2. Dünya’da tenis	35
8.4. Tenis ve Motivasyon	36
9. SONUÇ VE ÖNERİLER	36

ŞEKİLLER

Şekil 1. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi (Maslow, 1943).....	6
Şekil 2. Herzberg'in çift faktör teorisi (Dion, 2006)	7
Şekil 3. Erg modeline göre ihtiyaçlar hiyerarşisi (George ve Jones, 2012).....	8
Şekil 4. Çoklu zekâ kategorisi (Gardner, 1999).....	11
Şekil 5. Eldeki topları düz atıp çapraz yakalama egzersizi (Tapşın, 2023).....	24
Şekil 6. Yön değiştirme egzersizi (Tapşın, 2023)	25
Şekil 7. Top dansı egzersizi (Tapşın, 2023)	26
Şekil 8. Çapraz life kinetik egzersizi (Tapşın, 2023).....	27
Şekil 9. Gözler kapalı hedefe top atma egzersizi (Tapşın, 2023)	28
Şekil 10. Hedef topu yakalama egzersizi (Tapşın, 2023)	29
Şekil 11. Çemberde top egzersizi (Tapşın, 2023).....	30
Şekil 12. Futbolda pas çalışmasının sesli olarak uygulanması (Tapşın, 2023)	31
Şekil 13. Çemberde 5'li kombinasyon egzersizi (Tapşın, 2023)	32
Şekil 14. Top çalma egzersizi (Tapşın, 2023)	33

1. GİRİŞ

Spor, bireyin hem fiziksel hem de zihinsel yeteneklerini rekabetçi bir aktivite yoluyla veya sadece eğlence için geliştiren fiziksel bir aktivitedir (Yıldız ve Çetin, 2018). Bir başka tanıma göre ise spor, psikomotor becerileri devreye sokan ve geliştiren, aynı zamanda eğlence veya sağlık amacıyla yapılan bireysel veya toplu faaliyetler dizisi şeklinde tanımlanmıştır (Heper ve ark., 2012). Literatüre bakıldığında sporun, dostluk, dayanışma, sadakat, takım çalışması, öz disiplin, özsaygı, kendine ve başkalarına güven, saygı, alçak gönüllülük, iletişim, liderlik, sorunlarla yüzleşme yeteneği gibi önemli değerleri öğrettiği ifade edilmiştir (Filiz, 2010). İnsanın psikofiziksel gelişimi için vazgeçilmez bir bileşen olan spor, eğitici işlevi sayesinde sosyal ve aile kültürümüzde her zaman belirleyici bir rol oynamıştır (Mavi ve ark., 2011).

Günümüzde insanların serbest zamanlarını en verimli şekilde geçirdikleri spor branşlarından biri de tenis olduğu görülmektedir. Tenise ilginin bu denli yoğun olması, bu branşa katılım ve prensipleri gibi bilimsel çalışmaların gerekliliğini de ön plana çıkardığı ifade edilmiştir (Kaya, 2016). Konuyla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında bu branşın kişilerin el-göz koordinasyonunu geliştirdiği, stresle başa çıkma düzeyini arttırdığını, fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal zorlukların üstesinden gelmeyi öğrettiğini belirleyen çalışmaların olduğu (Pluim ve ark., 2007) görülmüştür.

Müzik, bir fikri iletmek için ses ya da enstrümantal sesleri, bazen her ikisini de biçim, uyum ve duygu ifadesini kullanarak birleştiren bir sanat olduğu belirtilmiştir (Kaplan ve Steele, 2005). Müzik, dünya çapındaki kültürlerde kilit rol oynayan birçok farklı formu temsil ettiğini ve insanların duygularını, düşüncelerini müzik yoluyla da paylaştığından dolayı müziğin günümüze kadar varlığını devam ettirdiği açıklanmıştır (Radocy ve Boyle, 2003). Müzik kişinin odaklanmasına yardımcı olduğu gibi uyuma, egzersiz yapma, okuma-yazma, matematik, duygu ve düşünceleri ifade etmede desteklediği dolayısıyla işitsel zekâyı zenginleştirdiği yönünde veriler ortaya koyan çalışmaların olduğu da görülmüştür (Sharon, 2011; Şen, 2006).

Life kinetik hareketleri, bilişsel-motor koordinasyon eğitiminin bir şekli olduğu belirtilmiştir (Komarudin, 2019). Bu hareketler spor, okul, çalışma ortamı ve hatta çocuklar, yetişkinler, ebeveynler, hasta insanlar gibi daha geniş topluluklar dâhil olmak üzere çeşitli amaçlar için performansı arttırmak amacıyla uygulandığı açıklanmıştır (Tekdemir, 2022). Life kinetik hareketleri, sporcuların sinir sistemini hareket geçiren hareket alışkanlıklarının oluşturulmasına ve kortikal bölümlerini aktive eden ve bunlarla ilişkili çeşitli temel hareketleri uygulayan farklı hareket aktivitelerini bir araya getiren egzersiz hareketleri olduğu belirtilmiştir (Lutz, 2017). Bu egzersizler, eğlenceli ve zihinsel açıdan zorlayıcı hareket olup zihinsel ve biyokimyasal yorgunluğu hedeflediği ve bu yolla da zihinsel artışı desteklediği ileri sürülmüştür (Yarım ve ark., 2019).

Life kinetik ve müzik ilişkisini ortak olarak inceleyen çalışma olmamakla birlikte life kinetik veya müzikle ilgili yapılan çalışmalarda hem müziğin hemde life kinetiğin her birinin uygulandığı bireyde konsantre olma durumunu, farkındalık durumunu, algılama özelliğini, bilişsel ve duyuşsal özellikleri geliştirdiğini bulan çalışmaların olduğu görülmüştür (Pietsch ve ark., 2017; Uluğbay, 2013). Tüm bu bilgiler göz önüne alındığında müzik ve life kinetik hareketlerinin çocukların gelişimini destekleyebileceğini düşündürmüştür.

Gardner (1999)' a göre çoklu zekâ 8 temel alandan oluşmakta ve bu 8 zekâ alanı her bireyde belirli bir düzeyde mevcuttur. 8 zekâ alanının yüksek olanın kullanılmasıyla düşük olan zekâ alanını geliştirebileceğini belirtmiştir.

Literatürde yer alan tüm bu bilgilerden yola çıkıldığında tenis branşına ilgi ve yönelim gösteren çocukların tenis oynamakla kinestetik zekâ, müzik kullanımı ile müzik-ritmik zekâ, life kinetik egzersizleri ile görsel ve işitsel zekâ alanları aktive edilmektedir. Bu kitap kapsamında, ilgili literatürdeki çalışmalar titizlikle taranarak, müzik ve life kinetik destekli tenis antrenmanlarının 10-14 yaş grubu çocukların çoklu zekâ ve motivasyon gelişimine etkilerine dair sorulara bilimsel temelde yanıtlar aranmıştır.

1.1. GENEL BİLGİLER

1.1. Spor

Spor, çoğu insan için günlük yaşamın getirdiği stres ve iş yükünden uzaklaşarak zihinsel ve fiziksel rahatlama sağlamak amacıyla gerçekleştirilen çeşitli aktivitelerle ilişkilendirilir. Günlük hayatın kaygılarından arınmayı sağlayan spor, bireylerin geçirdikleri zamanı keyifli hale getirerek mutluluk ve huzur hissi yaşamalarına destek olur (Yücel ve ark., 2015).

Günümüzde spor, bireylerin hem zihinsel hem de bedensel olarak daha sağlıklı ve güçlü bir yapıya kavuşmalarını sağlayan bir faaliyettir. İçinde bulunduğumuz çağda, spor ile insan yaşamı adeta birbirinden ayrılması mümkün olmayan iki unsur olarak değerlendirilmektedir (Pehlivan, 2014). Spor, toplumsal ve bireysel yaşamla iç içe geçmiş, amacını kendi doğasında barındıran doğal bir etkinliktir (Güneş, 2013). Spor, kişisel ve toplumsal sağlığı koruyucu ve geliştirici niteliklere sahip bir olgu olduğu için bir ihtiyaçtır (Çakmak ve Tapşın, 2020). İnsan bedenine sağladığı faydaları zamanla gösteren spor, her dalında kendine özgü kurallara sahip olup fiziksel rekabetin oyun şeklinde ortaya konulduğu bir aktivite olarak tanımlanabilir (Yıldırım, 2011). Spor, bireylerin başarıya ulaşma isteği ve kazanma tutkusunu besleyen, özgün kurallarla yapılan, yarışma ruhunu içeren, sosyal gelişimi destekleyen, bireyleri birleştiren ve fiziksel, zihinsel ve psikolojik yönden katkı sunan aktiviteler bütünüdür (Kılınçsoy, 2011).

Spor, bireysel ya da takım halinde gerçekleştirilebilen, rekabet ortamı sunan ve hem eğlence hem de başarıya ulaşma gibi çeşitli hedefler barındıran fiziksel aktiviteler olarak tanımlanabilir (Çağlayan, 2011). Başka bir tanıma göre ise spor; bireyin çevresini sosyal bir alan haline getirirken yeteneklerini geliştirdiği, belirli kurallar ve disiplin çerçevesinde araçlı ya da araçsız, bireysel ya da grupla yapılabilen, boş zamanları verimli değerlendirme ya da meslek olarak icra etme amacı güden, fiziksel ve ruhsal rahatlama sağlayan, sosyalleşmeyi, rekabeti ve dayanışmayı ön planda tutan etkinliklerdir (Dönmez, 2002).

1.1.1 Sporun fiziksel faydaları

Sporun bireyler üzerindeki olumlu etkileri çeşitlidir. Bu etkilerden biri de fiziksel yararlarıdır. Sporun, farklı biyolojik ve fizyolojik mekanizmalar yoluyla duygusal durumu iyileştirdiği belirtilmiştir (Canan ve Ataoğlu, 2010). Spor yapmak, bireyin genel fiziksel sağlık ve dayanıklılık seviyelerini arttırabilir (Tapşın ve Özdemir, 2024). İnsan, gelişimini sürdüren bir varlık olarak yaşadığı çevrede hareket halinde olmayı doğal olarak deneyimler (Er, 2010). Motor

beceriler (görüntü, güç, hız, dayanıklılık ve deneyim) gibi unsurlar, spor hareketlerinin temel bileşenleri arasında yer alır (Filiz, 2002). Yaşam boyu fiziksel aktivitelerde düzenli olarak yer almak, ideal vücut ağırlığını korumak ve obezite, kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, Tip II diyabet, akciğer ve kolon kanseri gibi çeşitli kronik hastalıklardan korunmada etkili olabilir (Meydanlıoğlu, 2015). Ayrıca, fiziksel aktivite; sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması, zararlı maddelerin kullanımının azaltılması, iş verimliliğinin artırılması ve bireylerin sosyal yaşamla etkileşim derecesinin güçlendirilmesi gibi birçok olumlu duruma katkıda bulunabilir (Akyol ve ark., 2008).

1.1.2 Sporun sosyal faydaları

Sporun birey üzerindeki bir diğer olumlu etkisi, sosyal yaşam alanında sunduğu katkılardır. İnsan, doğası gereği sosyal bir varlıktır ve yaşamı boyunca çevresiyle uyum içinde olmak ve iletişim kurmak amacıyla sosyalleşme sürecine girer. Sosyal gelişim, bireyin doğumundan yetişkinliğe kadar diğer insanlarla kurduğu ilişkiler ve bu ilişkilerde sergilediği duygular, tutumlar ve davranışlar gibi sosyal özelliklerin bütünüdür (İlhan, 2008). Sosyal beceriler, insan yaşamının hemen her alanında önemli bir yer tutmaktadır (Avşar, 2004). Günümüzde artan nüfus ve genişleyen yaşam alanları, bireyler arasındaki iletişim ve etkileşimi zorlaştırmaktadır. Aslında, nüfus artışı sosyal becerilerin gelişimini desteklemeliyken, iş yükünün artması, ekonomik zorluklar ve çeşitli toplumsal sorunlar bu becerilerin gelişimini engelleyebilmektedir. Bu noktada, insan hayatının vazgeçilmez bir unsuru haline gelen spor devreye girmektedir. Sporun sosyal işlevlerini şu şekilde özetlenebilir:

- ✓ Bireyin sağlıklı, mutlu, huzurlu ve güçlü bir yaşam sürmesine katkı sağlar,
- ✓ Sosyal becerilerinin ve toplumsal sorumluluk bilincinin gelişmesini destekler,
- ✓ İnsanlarla kurduğu ilişkileri güçlendirir,
- ✓ Toplum içinde saygınlık kazanmasına yardımcı olur,
- ✓ Kişinin başarı duygusunu tetikler (Yetim, 2000).

1.1.3 Sporun psikolojik faydaları

Sporun bireylerin ruh sağlığı ve psikolojik iyilik halleri üzerindeki olumlu etkileri bilimsel araştırmalarla ortaya konmuştur. Artan rekabet ortamında yalnızca fiziksel performansın yeterli olmadığını fark eden sporcular ve antrenörler, spor psikolojisinin fiziksel performansı önemli ölçüde destekleyen bir unsur olduğunu kabul etmişlerdir (Karademir ve ark., 2018). İnsanların spora yönelmesini sağlayan psikolojik faktörler incelendiğinde, öğrenilmiş güdüler arasında yer alan ve sosyal özellikler içeren güdülerle karşılaşmaktadır. Bunlar arasında toplumda yer edinme, tanınma, sevgi ve saygı görme, arkadaş çevresinde aranan ve varlığı hissedilen bir birey olma gibi istekler bulunur (Özçelik ve ark., 2015). Günümüzde bireylerin zihinsel yorgunluk yaşadığı söylenebilir. Bu zihinsel tükenmişlik, uyku problemleri, ani duygu değişimleri ve bazı sağlık sorunları gibi çeşitli etkiler yaratabilir. Düzenli olarak spor yapmak ise bu olumsuzlukların üstesinden gelmeye yardımcı olur.

2. MOTİVASYON KAVRAMI

Motivasyonun, "güdü" kökünden geldiği ve eylemlerimizin ve davranışlarımızın arkasındaki itici nedenleri tanımladığı ve belirli içsel veya dışsal ödüller veya teşviklerle beslenen fizyolojik bir arzu olduğundan söz edilmiştir (Yaman, 2017).

Motivasyon istenen davranışları başlatmada, kişisel tatmine ulaşmada, başarılı olmada ve organizmanın uyarıcı faktörlerini harekete geçirmede önemli bir güç olduğu belirtilmiştir (Vatansever, 2015). Başka bir tanıma göre ise motivasyon, hedefe yönelik davranışları başlatan, yönlendiren ve sürdüren bir iç güç şeklinde tanımlanmıştır (Ülker, 2002).

Motivasyon bir süreç olduğu, kendimizde veya çevremizde bir değişiklik isteyen özü, enerjik ve kalıcı amaca yönelik davranışları içerdiği ve kişinin çevreyle uyumlu olmasını, açık uçlu ve problem çözücü bir şekilde ilişki kurması için organizmaya gereken itici gücü ve yönü verdiği, bir hedefin hizmetinde hareket etme arzusu olduğu belirtilmiştir (Ataman, 2001; Eroğlu, 2004; Kantar, 2013; Şimşek ve Çelik, 2019).

Başka bir tanıma göre ise motivasyon, hedeflerimizi belirlemede ve bunlara ulaşmada insan davranışının arkasındaki itici güç olduğu ve yaşamaya değer bir yaşam için çabalamaya devam etme arzusu olduğu belirtilmiştir (Seker, 2015). Motivasyon, hedefe yönelik davranış ve bireye arzu edilen hedeflerine ulaşmak için fiziksel ve zihinsel enerjisini kullanmaya iten, ihtiyaç, istek ve arzunun neden olduğu bir tutku olarak tanımlanmıştır (Güney, 2007). Motivasyon kavramı için çok farklı varsayımların olduğu ve tarihsel süreç içerisinde farklı başlıklarda incelendiğinden bahsedilmiştir (Şimşek ve Çelik, 2019).

Motivasyonun, davranışları sağlayan unsur olduğu ve kişinin olumlu olmasını istediği aktivitelere dâhil olma olumsuz sonuçlardan ise kaçınma meyili ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Beck, 2005). Araştırmacılar motivasyonu tam anlamıyla tanımlamakta zorlansalar da motivasyon kavramının bileşenlerini daha kolay tanımlandığını ifade etmişlerdir (Moyers ve Rollnick, 2002). Motivasyon, çalışanın iş süreçlerinde daha etkin ve verimli sonuçlar üretmesini sağlayan itici bir güç olduğu belirtilmiştir (Şahin, 2004).

Motivasyon, sizi bir amaca hizmet etmeye zorlayan bir dizi psikolojik güç veya faktör nedeniyle bir şeyler yapma arzusu veya isteği olduğu hedeflerimizi belirlemede ve gerçekleştirmede insan davranışının hayati bir bileşeni olduğu da belirtilmiştir (Luecke, 2008).

Motivasyon, bireyin bir hedefe ulaşmak için gösterdiği çabanın yoğunluğunu, yönünü ve sürekliliğini hesaba katan süreçler olarak açıklanmıştır (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1998). Motivasyonun temel özellikleri, hedefe yönelik sürekli bir süreç ve yetenekleri performansa dönüştüren psikolojik bir olgu olduğu ifade edilmiştir (Arık, 1996).

2.1. Motivasyonun önemi

Motivasyon, bireyin içinde oluşan psikolojik bir olgu olması dolayısıyla, insanı başarıya götüren önemli bir psikolojik faktör olarak görülmüş. Yeterli motivasyonu olmayan bireylerin uzun vadeli hedeflerine ulaşmasının zor olduğu belirtilmiştir (Şahin, 2004). Motivasyon, bir dizi farklı kaynak ve koşulu içeren insanların en iyi performansını sergilemeye teşvik eden ve kurumsal hedeflere ulaşmada yardımcı olan önemli bir faktör olduğu belirtilmiştir (Bilecen,

2008; Dur, 2014). Kendi davranışlarımızın yanı sıra diğer insanların davranışlarının nedenlerini anlamamıza yardım ettiği için oldukça önem verilmesi gereken bir konu olarak düşünülebilir.

2.2. Motivasyon türleri

İç motivasyon

İçsel motivasyon, kişisel tatmin veya tatmin için davranışı benimsemeye veya değiştirmeye yönlendiren uyarımı ifade ettiği belirtilmiştir (Özer ve Topaloğlu, 2012). Başka bir tanıma göre ise içsel motivasyon, içten gelen ve gerçekten yapmak istediğimiz davranışlara yol açan doğal bir motivasyon olduğu ifade edilmiştir (Dereli, 1981).

Dış motivasyon

Deckers (2018) dışsal motivasyonu, dış veya çevresel kaynaklar, çevreden elde edilebilen teşvikler ve hedefler olarak adlandırılan olay ve durum şeklinde tanımlamıştır. Bir başka tanıma göre ise dışsal motivasyon, sosyal yaptırım, ceza, ödül gibi dış etkilerden kaynaklanan bir motivasyon türü olduğu belirtilmiştir (Özer ve Topaloğlu, 2012).

2.3. Motivasyon kuramları

Motivasyon kuramları, bir kişiyi belirli bir amaç veya sonuç için çalışmaya neyin yönlendirdiğini insanların kişilik özelliklerine ve hırslarına dayalı olarak neyin motive ettiğini anlamaya çalışan psikolojik modeller olduğu ifade edilmiştir (Cengiz, 2009; Kulbak, 2019). Motivasyon kuramları kapsam ve süreç kuramları olmak üzere iki başlık altında incelendiği görülmüştür (Schwartz, 2006).

Kapsam teorileri

Kapsam teorileri, insanları iş ortamında neyin motive ettiğini açıklamaya çalışan bir yaklaşımdır (Tevrüz ve ark., 2012).

İhtiyaçlar hiyerarsisi

Bu teori, her insanın eksiksiz, mutlu ve tatmin olmuş bir birey veya çalışan olmak için yolculuklarında karşılaması gereken beş temel ihtiyaç olduğu inancına dayandırılmıştır. İhtiyaçlar hiyerarsisi genellikle, temelinde birinci seviye olan fizyolojik ihtiyaçlar olan bir piramit olarak sunulmuştur. İhtiyaçlar piramidi güvenlik ihtiyaçları, sosyal ihtiyaçlar, saygınlık ihtiyaçları, piramidin tepesinde kendini gerçekleştirme ihtiyacı olduğu ve bir kişi her bir seviyenin ihtiyaçlarını karşılamaya motive edildiği ve önceki seviye az ya da çok yerine getirilinceye kadar sonraki aşamaya geçilemeyeceği belirtilmiştir (Maslow, 1943). Maslow'un (1943) ortaya koyduğu kurama göre ihtiyaçlar aşağıdaki şekilde sıralanmıştır.



Şekil 1. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi (Maslow, 1943).

1. Fizyolojik ihtiyaçlar: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin en alt seviyesi olduğu açıklanmıştır. Bir insanın hayatta kalması için ihtiyaç duyduğu en temel unsurlar olduğu ifade edilmiştir. Bu aşamada barınma, su, yiyecek, sıcaklık, dinlenme ve sağlık ihtiyacını içerdiğinden bahsedilmiştir.

2. Güvenlik ihtiyaçları: Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin ikinci seviyesi güvenlik ihtiyacı olduğu belirtilmiştir. Güvenlik veya güvenlik ihtiyaçları, bir kişinin hayatında ve çevresinde kendini güvende hissetme ihtiyacı ile ilgili olduğu açıklanmıştır. Bu aşamanın yasa, düzen, öngörülemez tehlikeli koşullardan korunma gereksiniminden geldiği belirtilmiştir.

3. Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı: Maslow'un hiyerarşisinin üçüncü basamağı sevgi ve ait olma ihtiyacı olduğu açıklanmıştır. İnsanlar, başkalarıyla etkileşime girmeyi arzulayan sosyal varlıklar olduğu ifade edilmiştir. Hiyerarşinin bu seviyesi, arkadaşlık, yakınlık, aile ve sevgi ihtiyacını ana hatlarıyla belirtir. İnsanların bir gruba ait olduklarını hissetmek için sevgi verme ve alma ihtiyacı olduğundan bahsedilmiştir. Bu ihtiyaçlardan yoksun bırakılan bireyler, yalnızlık ya da depresyon yaşayabileceği belirtilmiştir.

4. Saygınlık İhtiyacı: Maslow'un kuramına göre dördüncü seviyesinin, saygınlık ihtiyacı olduğu açıklanmıştır. Saygınlık ihtiyaçları, bir kişinin tanınma, statü kazanma ve saygı duyulduğunu hissetme ihtiyacıyla ilgili olduğu belirtilmiştir. Bir kişi sevgi ve ait olma ihtiyaçlarını giderdikten sonra, saygınlık ihtiyaçlarını gidermeye çalışıldığından söz edilmiştir.

5. Kendini Gerçekleştirme: Maslow'un kuramının beşinci ve son aşaması ise kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır. Buna göre tam potansiyelin gerçekleştirilmesini, kişisel gelişim arayışını, yaratıcılığı ve zirve deneyimlerini içerdiğinden bahsedilmiştir (Maslow, 1943).

Cıf faktör teorisi

Bu kuramın temeli, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi modelinden uyarlanarak yapıldığından söz edilmiştir (Şahin, 2004). İş tatminine neden olan şeylerin, iş tatminsizliğine neden olan şeylerin tam tersi olduğu fikriyle başlayan teoride katılımcılardan işlerinde kendilerini olumlu ve olumsuz hissettiren unsurları belirlemeleri istenildiği belirtilmiştir (Gökçe, 1999). Bu araştırmanın sonunda Herzberg, insanları mutlu eden şeyin ne yaptıkları veya nasıl kullanıldıkları, insanları mutsuz eden şeyin ise onlara nasıl davranıldığı olduğunu keşfetmiştir (Kenra, 1987). İnsanları işte tatmin eden şeylerin, tatminsizliğe sebep olan şeylerden farklı olduğunu, dolayısıyla bu iki zıt duygunun olamayacağına dayanarak Herzberg, motive ediciler ve hijyen faktörleri teorisini oluşturduğu belirtilmiştir. Her iki faktör de çalışanları motive edebilir ancak farklı nedenlerle çalışacakları açıklanmıştır. Hijyen faktörleri, çalışanlarda yalnızca kısa vadeli memnuniyete neden olurken, motive edici nedenler uzun vadeli iş tatminine neden olduğu ifade edilmiştir (Herzberg, 2005).

Motive Ediciler	Hijyen Faktörleri
• Performans ve Başarı • Tanıma • İş durumu • Sorumluluk • İlerlemesi için fırsatlar • Kişisel Gelişim • Yapılan iş	• Aylık maaş • Çalışma şartları • Fiziksel çalışma alanı • Meslektaşları ile ilişki • Süpervizör ile ilişki • Süpervizör kalitesi • Politikalar ve kurallar

Şekil 2. Herzberg'in çift faktör teorisi (Dion, 2006)

Motive ediciler

Motive ediciler, işte tatmin duygularına neden olan faktörler olduğu, kişinin yeteneklerini ve potansiyelini gerçekleştirmesinde önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir (Kantar, 2013; Salanova ve Kirmanen, 2010). Motive edici unsurlarda bireyin çalışma performansını arttırmak için sorumluluk verilmesi ve çalışanın daha verimli çalışması için öğrenme fırsatlarının sağlanması gerektiği ileri sürülmüştür (Tevrüz ve ark., 2012). Sorumluluk ve öğrenme fırsatlarına ek olarak tanınma, başarı, ilerleme ve büyüme de motivasyon faktörlerini etkilediği ancak bunlara değer verilerek çalışanların memnuniyet düzeyinin artacağı belirtilmiştir (Herzberg, 2005).

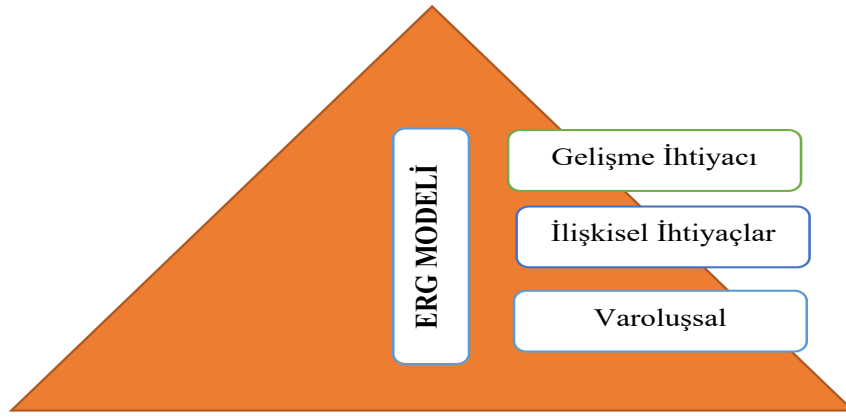
Hijyen faktörleri

Hijyen faktörleri veya memnuniyetsizlikler, çalışanın kısa sürede motive olup çalışabileceğini ileri sürmüştür (Küçüközkan, 2015). Motive ediciler, şu anda memnuniyete neden faktörler iken, hijyen faktörleri ise iş memnuniyetsizliğine neden olan faktörler olduğu belirtilmiştir (Paksoy, 2002). Bu faktörde maaşların veya ücretlerin, aynı sektördeki veya coğrafi bölgedeki diğer kişilerinde aldığı maaşların birbirine eşdeğer olması gerektiği kişiye statüsü tanınması ve korunması gerektiği açıklanmıştır (Onaran, 1981). Çalışanlar, mevcut ekonomik durumda mümkün olduğu kadar, işlerinin güvence altına alınmasını hissetmesi ve çalışma koşullarının temiz, yeterince aydınlatılmış ve güvenli olmasını sağlık, emeklilik ve çocuk bakımı gibi yeterli yan haklar sağlanmasını genel olarak yapılan iş miktarına eşdeğer tazminat

sağlanması gerektiğinden söz edilmiştir (Herzberg, 2005; Yeşil, 2016). Esnek saatler, kıyafet yönetmeliği, tatil programları ve diğer çizelgeler gibi politikalar ve idari uygulamaların çalışanları etkilediği ve verimli bir şekilde sistemin yürütülmesi gerektiği belirtilmiştir (Büyükyavuz, 2015). Bu faktörler işin içeriği ile ilgili olduğu ve eğer uygun biçimde iseler, iş tatminsizliğini ortadan kaldırma eğiliminde olduğu da açıklanmıştır (Herzberg, 2005).

Alderfer' in ERG teorisi

ERG teorisi çalışan bireylerin motivasyonunu açıklamanın bir yolu olduğu, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini beş seviyeden üç seviyeye indirdiği açıklanmış ve ERG motivasyon teorisinin, bir kişinin aynı anda birden fazla ihtiyaca odaklanabileceğini iddia ederken, Maslow'un teorisi, bir kişinin başka bir ihtiyaca odaklanmadan önce yalnızca bir ihtiyaç üzerinde çalışabileceği belirtilmiştir (Aydın, 2007; Küçüközkan, 2015).



Şekil 3. Erg modeline göre ihtiyaçlar hiyerarşisi (George ve Jones, 2012)

- **Gelişme İhtiyacı:** Tüm maddi ve fizyolojik arzuları (örneğin, yemek, su, hava, giyim, güvenlik, fiziksel sevgi ve şefkat) içerdiğinden söz edilmiştir.
- **İlişkisel İhtiyaçlar:** Bu ihtiyaçta bir grubun veya ailenin parçası olarak tanınmak ve güvende hissetmenin önemli olduğu vurgulanmıştır. Maslow 'un üçüncü ve dördüncü seviyelerini ifade ettiği belirtilmiştir.
- **Varoluşsal İhtiyaçlar:** Varoluş, insanlar olarak temel hayatta kalma ihtiyaçlarımızı ifade eder. Bu kategoride yiyecek ve su, barınma, sağlık ve kendini güvende hissetme yer almaktadır. Bu ihtiyaçlar genel olarak temel fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarımız olduğundan söz edilmiştir (Mullins, 2002).

Süreç teoriler

Süreç kuramları, çalışanların iş tatminlerinin sebeplerini ne şekilde oluşturduğunu, kişilerin hangi hedeflere nasıl ve ne şekilde motive olduklarıyla ilgilenir (Dereli, 1981).

Eşitlik kuramı

John Adams tarafından geliştirilen eşitlik teorisi, çalışanların girdileri (performans) ile çıktıları (ödülleri ve tazminat) arasında adil bir oran sağlamanın önemli olduğu belirtilmiştir

(Selen, 2012). Bu kuramda çalışanın girdilerinin çıktılarında fazla olduğunun saptanması motivasyonunun düşmesine neden olabileceği belirtilmiştir (Önen ve Kanayran, 2015). Basit bir ifadeyle, eşitlik teorisi, bir bireyin kendisi ile bir akranı arasında bir eşitsizlik tespit etmesi durumunda, durumu kendi nazarında adil hale getirmek için yaptıkları işi düzelttiğini belirtir (Eren, 2001). Çalışanlar girdi-çıktı oranlarının akranlarınıninkine eşit olmadığına inanırlarsa, işlerinde motivasyonlarını yitirmiş ve tatminsiz hissedebilecekleri belirtilmiştir (Koçel, 2010). Bir çalışan, kendisiyle tamamen aynı işi yapan bir meslektaşından daha fazla para kazandığını öğrenirse, daha az iş yapmayı seçebilir ve böylece onların gözünde adalet yaratabilir (Moorhead ve Griffin, 1989). Eğer çalışanlar, girdi-çıktı oranlarının akranlarınıninkine eşit olmadığına inanırlarsa, işlerinde motivasyonlarını yitirmiş ve tatminsiz hissedebilirler (Oral ve Kuşluyan, 1997).

Hedef belirleme teorisi

Hedef belirleme, kişinin duygularının, düşüncelerinin ve eylemlerinin görev performansı üzerinde etkisi olduğunu belirten bir yaklaşımdır (Lunenburg, 2011). Teorinin temel bileşeni, işçileri hem işte hem de iş dışında mümkün olduğunca üretken olmaya teşvik ettiği, açıkça tanımlanmış ve belirtilmiş hedeflere sahip olmanın önemini ve bu tür hedeflere ilişkin geri bildirimin verilme ve alınma şeklinin tanımlandığı bir teori olduğu belirtilmiştir (Aydın, 2007).

Bu kuram hedef belirleme konusunda beş temel ilkeyi önermektedir.

Bu ilkeler;

- Açıklık,
- Zorluk,
- Bağlılık,
- Geri bildirim,
- Görev zorluğu olduğu belirtilmiştir (Locke ve Latham, 2002).

Pekiştirme teorisi

Hedef belirleme teorisi, bireyin eylemlerini yönlendiren niyetleri olduğunu öne süren bilişsel bir yaklaşım iken, pekiştirme teorisi, pekiştirmenin davranışı koşullandırıldığını savunan bir yaklaşım olduğu ifade edilmiştir. Davranışçılar, davranışı çevresel olarak pekiştireçlerin neden olduğunu ileri sürmektedirler. Pekiştirme teorisi, bireyin içsel durumunu göz ardı eder ve yalnızca bir kişiye bir eylemde bulunduğu ne olduğuna odaklanır. Pekiştirme teorisi, davranış üzerinde etkisi olduğu bilinen duyguları, tutumları, beklentileri ve diğer bilişsel değişkenleri göz ardı ettiği ifade edilmiştir (Koçel, 2010).

3. ZEKÂ

Zekâ karmaşık ve tartışmalı bir kavram olarak insan beyninin karmaşık bir yeteneğidir (Gardner, 1997). Bazı araştırmacılar zekanın tek ve genel bir yetenek olduğunu öne sürerken, bazı araştırmacılarında zekanın bir dizi yetenek, beceri ve yeteneği kapsadığını varsaymaktadır (Cherry, 2011). Zaman içerisinde zekâ üzerine yapılan araştırmalar arttıkça farklı bakış

açıların oluştuğu ve bu kavramın günlük hayatta da yoğun bir şekilde yerini aldığı görülmüştür (Bümen, 2005).

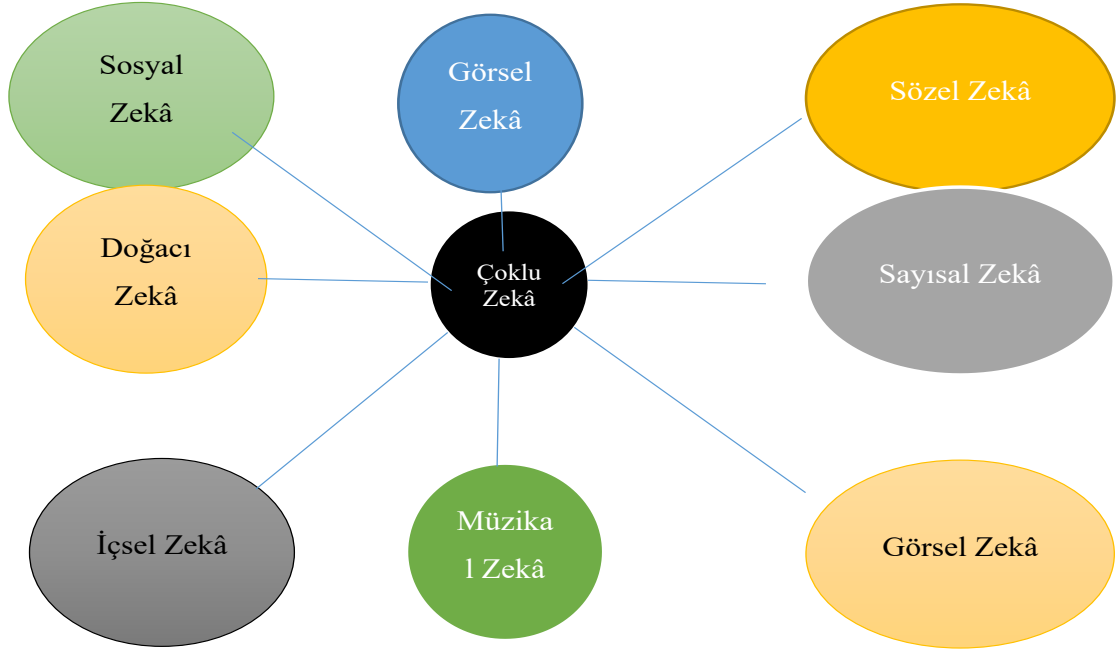
Sternberg'e (1985) göre, zekâ “kişinin yaşamıyla ilgili gerçek dünya ortamlarına amaçlı olarak uyum sağlamaya, seçmeye ve şekillendirmeye yönelik zihinsel bir faaliyettir. Zekâ daha genel olarak, bilgiyi algılama veya çıkarsama yeteneği onu bir ortam veya bağlamda uyarlanabilir davranışlara uygulanacak bilgi tutma yeteneği olarak tanımlandığı görülmüştür (Akkuş, 2019).

Zekâ birçok şekilde tanımlanmıştır: üst düzey yetenekler (soyut akıl yürütme, zihinsel temsil, problem çözme ve karar verme gibi) (Yörükoğlu, 2002) öğrenme yeteneği, duygusal bilgi, yaratıcılık ve çevrenin taleplerini etkili bir şekilde karşılamak için uyum şeklinde belirtilmiştir (Thurstone, 1973). Zekâ, popüler anlamda çevreyi en etkili şekilde değiştirmek için bilgiyi öğrenme ve uygulama konusunda genel bir zihinsel yetenek olarak da tanımlanmıştır (Yaylacı, 2006). Başka bir tanıma göre ise zekâ, bilgiyi akılda tutma, problemleri çözmek için akıl yürütmeyi kullanma veya ortalamanın üzerinde beyin gücüne sahip olma yeteneği şeklinde tanımlanmıştır (Pekdemir ve Akyol, 2011).

3.1. Çoklu zekâ kuramı

1900'lü yıllarda Paris'te, Alfred Binet ve meslektaşları, zekâ olarak adlandırılan IQ (zekâ katsayısı) kavramını ortaya koymuştur (Willingham, 2006). İlkokuldaki çocukların potansiyel veya olası performansının tahmin edilebileceği bir araç geliştirmişlerdir. Test, olası okul performansını tahmin etmek için değerlendirilen, puanlanan ve analiz edilen çok sayıda maddeye dayandığının çalışma çağdaş çağın IQ testleri ve standartlaştırılmış testleri haline geldiği belirtilmiştir (Gardner, 1993). Bu yaklaşımı özellikle karakterize eden durumun, zekânın tek bir kapsayıcı yapıya indirgenmesi olduğu açıklanmıştır (Denig, 2004). Bu yaklaşım ve bakış açısı, yirminci yüzyılın büyük bölümü için genel olarak kabul edilmiş ve meydan okunmamış bir yaklaşım olduğu açıklanmıştır.

Gardner (1999) yılında yayınladığı “Zekâ Yeniden Yapılandırıldı” adlı eserinde zekâyı 8 alt kategoride incelemiştir. Bu 8 zekâ alanı;



Şekil 4. Çoklu zekâ kategorisi (Gardner, 1999).

3.1.1. Sözel dilsel zekâ

Sözel zekâ tipi sözlü ve yazılı dile duyarlılık ve yeni diller öğrenme yeteneğinin yanı sıra hedeflere ulaşmak için dili kullanma yeteneği olarak tanımlanmıştır (Vural, 2005). Dilsel zekâ, günlük konuşmalarımızda birbirimizle konuşma, birine mektup yazma veya herhangi bir sözlü aktiviteyi gerçekleştirme yeteneği olduğu açıklanmıştır. Bu zeka türünün, dilin sözdizimini veya yapısını, dilin fonolojisini veya seslerini, dilin semantiğini veya anlamlarını ve dilin pragmatik boyutlarını veya pratik kullanımlarını manipüle etme yeteneğini içerdiği belirtilmiştir (Tarman, 1998).

3.1.2. Mantıksal-matematiksel zekâ

Mantıksal zekâ, matematiksel işlemleri mantıksal ve analitik olarak yürütme yeteneği olarak tanımlanmıştır. Gardner (1993) matematikçileri, bilim adamlarını bu varsayımsal zekânın yüksek seviyelerine sahip olan kişiler olduğunu belirtmiştir. Mantıksal zekâlarını kullanmayı tercih eden insanlar genellikle standart anlama veya yazılı dil testlerinde başarılı oldukları ifade edilmiştir (Armstrong, 1994). Soyut problemleri çözmeyi sevdikleri ve bunu genellikle deneme yanılma yoluyla yaptıkları belirtilmiştir (Saban, 2005).

3.1.3. Görsel- Uzamsal zekâ

Bu zekâ türüne sahip olan insanların sanatsal yeteneklerinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Vural, 2005). Özellikle bu tür zekâsı baskın olan insanların detay ve renk unsurlarına dikkat ettikleri ve uzamsal farkındalıkları olduğu ifade edilmiştir (Talu, 1999). Bu zekâ tipine sahip olanların resim ve heykel yapmaktan zevk aldıkları, matematiksel problemleri çözmek için resimsel öğeleri (zihinsel imgeler) kullandıklarından söz edilmiştir (Armstrong, 1994).

3.1.4. Bedensel zekâ

Bedensel-kinestetik zekâ, duyguları veya arzuları ifade etmek için bedeni kullanma yeteneği olarak ifade edilmiştir (Gardner, 2010). Başka bir tanıma göre ise bedensel zekâ, kişinin vücudunu hem ifade hem de somut amaçlar için çok farklı ve becerikli şekillerde kullanma yeteneği olduğu belirtilmiştir (İzci vd., 2007).

3.1.5. Sosyal zekâ

Sosyal zekâ, bir kişinin kişilerarası ilişkileri anlama ve yönetme yeteneğini ifade ettiği belirtilmiştir (Demirel ve ark., 2006). Bireyin diğer insanların duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını anlama ve bunlara göre hareket etme yeteneğini içerir (Korkmaz, 2001). Sosyal zekâ, kendini tanıma ve başkalarını tanıma kapasitesi olduğu da açıklanmıştır (Yılmaz ve Fer, 2003). Sosyal zekâ, insanlarda, deneyimlerden ve sosyal ortamlardaki başarı ve başarısızlıklardan öğrenmeyle geliştiği belirtilmiştir (Saban, 2005). İnsanlara karşı duyarlı oldukları, empati yapabildikleri, çevresindeki kişilerin hislerini, istekleri onlar için önemli olduğu açıklanmıştır (Fleetham, 2014). Bu tür zekâsı baskın olan insanların karşılarındaki insanın jest ve mimiklerine karşı daha dikkatli oldukları, yüzlerindeki ifadeden ne anlatmak istediğini, ne hissettiğini anlayabildikleri ve iletişimlerinin çok kuvvetli oldukları belirtilmiştir (Bümen, 2005).

3.1.6. İçsel zeka

İçsel zekâ, kişinin kendi arzularını, korkularını ve yeteneklerinin farkında olması ve bu bilgiyi sağlıklı yaşam kararlarını vermek için kullanılan bir zekâ tipi olduğu ifade edilmiştir. İçsel zekâ, bağımsız olmamıza ve kendimiz üzerinde düşünmemize izin veren bir zekâ türü olduğu açıklanmıştır (Demirel ve ark., 2006).

3.1.7. Müziksel-ritmik zekâ

Bu zeka türü baskın olan bireylerde enstrüman çalma ve şarkı söylemeye karşı ilgili oldukları belirtilmiştir (Çuhadar, 2006). Müzikal zekâ tipi baskın olan bireyler sese karşı duyarlıdırlar (Lazear, 1999). Gardner (2010) yaptığı araştırma sonucunda, insanlardaki müziksel becerinin sinir sistemine, çok şaşırtıcı bir çeşitlilikte yayılma gösterdiğini gözlemlemiş ve bu çeşitliliğin temelini ise bireylerin sahip oldukları müzikal becerinin türü olduğunu açıklamıştır.

3.1.8. Doğa zekâsı

Yıldırım (2006) bu zekâ türünün, nesneleri tanıyabilen nesneleri aralarındaki göze çarpan benzerliklere ve farklılıklara göre kategorize etme kapasite olduğunu belirtmiştir. Bu yetenek hem canlı hem de cansız nesnelerin anlamlı taksonomilerinin üretilmesinde kritik bir rol oynadığı ve bu zekâyı kullanan insanların genellikle her zaman fiziksel çevrenin parçalarını gözlemlemek, sınıflandırmak ve anlamakla ve aynı zamanda doğal fenomenleri anladığını göstermekle ilgili oldukları belirtilmiştir (Altan, 1999; Saban, 2005).

4. ÇOCUKLARDA ÇOKLU ZEKÂ GELİŞTİRİLMESİ

Çocukların gelişim sürecinde çoklu zekâlarını desteklemek, bireysel farklılıkları göz önünde bulunduran etkili bir eğitim yaklaşımıdır (Gültekinler, 2018). Howard Gardner tarafından geliştirilen Çoklu Zekâ Teorisi'ne göre zekâ, yalnızca akademik başarıyla sınırlı değildir ve birden fazla boyutu vardır. Bu teoriye göre her bireyin güçlü olduğu bir veya birden fazla zekâ alanı olabilir. Teori, sekiz temel zekâ türünü içerir: sözel-dilsel, mantıksal-matematiksel, görsel-uzamsal, bedensel-kinestetik, müziksel-ritmik, kişilerarası, içsel ve doğa zekâsı (Gardner, 1983).

Eğitimde bu çok yönlü yaklaşım, her çocuğun bireysel öğrenme stiline uygun etkinliklerin tasarlanmasını sağlar (Usta, 2006). Örneğin, sözel-dilsel zekâsı güçlü olan çocuklar hikâye yazma ve tartışma etkinliklerinde başarılı olurken, görsel-uzamsal zekâsı baskın olanlar sanat ve tasarım çalışmalarında daha yaratıcı olabilirler. Bedensel-kinestetik zekâyâ sahip çocuklar spor ve dans gibi fiziksel etkinliklerde parlayabilirken, müziksel zekâları gelişmiş olanlar enstrüman çalmakta ve müzik üretmekte yeteneklidir (Kıbrız, 2016). Aileler ve eğitimciler, çocukların farklı zekâ türlerini keşfetmelerine ve geliştirmelerine imkân tanıyan öğrenme ortamları sunmalıdır (Dereli, 2019). Müzik, sanat, doğa keşfi ve grup projeleri gibi etkinliklerle çocukların hem güçlü yönleri desteklenir hem de daha az gelişmiş zekâ alanları güçlendirilebilir. Bu tür bir eğitim yaklaşımı, çocukların özgüvenlerini artırarak yaratıcı, üretken ve çok yönlü bireyler olarak topluma kazandırılmalarına yardımcı olur (Akyol, 2016).

5. BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA ÇOKLU ZEKÂ KURAMININ YERİ

Fiziksel aktivite ve egzersizin, bireylerin bedensel ve zihinsel gelişiminde önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir (Akoğuz ve ark., 2016). Egzersiz, bireylerin toplu ya da bireysel olarak gerçekleştirdiği, sağlıklı olabilmek için yapılan fiziksel hareketlerdir. Bu süreç, kişilerin yaşam tarzlarına ve kişilik özelliklerine olumlu katkılar sağlar (Zeybek, 2024).

Beden eğitimi ve spor etkinliklerinde genellikle bedensel zekâ kullanılır (Çamlıyer ve ark., 2005). Diğer derslerin öğretmenleri ise bu zekâ alanını kullanmada zorluk yaşayabilmektedir (Kömez, 2018). Örneğin, bir hentbol oyuncusu oyun sırasında fiziksel-kinestetik zekâsını devreye sokar ve topun gideceği yönü uzamsal zekâ ile tahmin edebilir. Ayrıca, antrenman ve maç esnasında takım arkadaşlarıyla iletişim kurabilmesi, bireyin kendini ifade etme yeteneğiyle ilişkilidir ve bu da sözel ve kişilerarası zekânın devreye girmesini sağlar. Kısacası, bireyler fiziksel bir aktivite yaparken farklı zekâ alanlarını eş zamanlı olarak kullanmaktadırlar (Kuru, 2001).

5.1. Sözel-dilsel zekânın beden eğitiminde kullanımı

- ✓ Arkadaşlarının paylaştığı düşünceleri dinleme ve kendi fikirlerini dile getirme,
- ✓ Derste edinilen kavramlarla ilgili bir bulmaca oluşturma,
- ✓ Konularda yer alan terimler ve kavramlar hakkında açıklamalar yapma,
- ✓ Beden eğitimi ve sporla ilgili yazılı metinleri okuma ve söylenenleri dinleme,

- ✓ Öğrencilerden, konuya dair izlenen bir kasetteki vuruşlar, atışlar veya stratejiler hakkında tanımlar yapmalarını isteme (Mitchell ve Kernodle, 2004),
- ✓ Öğrencilere beden eğitimi derslerinde kazandıkları psikomotor becerileri ne zaman, nerede ve nasıl uygulayabileceklerini açıklama fırsatı tanıma,
- ✓ Öğrencilere, öğrendikleri hareketlerin kendilerine sağlayacağı faydaları tartışabilecekleri bir ortam yaratma,
- ✓ Öğrencilere beden eğitimi derslerinde kendilerini en çok ilgilendiren bir konuyu veya olayı arkadaşlarına anlatma fırsatı verme (Çamlıyer ve ark., 2005).

Beden eğitimi öğretmeninin derste öğrettiği bir hareket ya da hareket kombinasyonunun eğitiminde kullanılan yöntemler arasında, öğrencilere bu hareketleri anlatma, öğrencilerin sportif oyunlar ve aktivitelerle ilgili özel terimlerden oluşan bir sözlük hazırlamaları veya reklam amacıyla poster, afiş gibi materyaller tasarlamaları yer almaktadır (Anderson ve Weber, 1997).

5.2. Mantıksal-matematiksel zekânın beden eğitiminde kullanımı

- ✓ Bir hareket becerisini öğretmenin ardından, o becerinin başlangıç aşamalarını doğru şekilde sorgulatmak ve gelecekteki hareket adımlarını düşündürmek,
- ✓ Eğitsel oyunların içinde matematiksel işlemleri uygulamak,
- ✓ Bir alanın gerçek ölçülerini vererek ölçeklendirilmiş bir çizimini kağıda aktarmayı ev ödevi olarak istemek,
- ✓ Temel hareket eğitiminde üçgen, kare, dikdörtgen ve çember gibi geometrik şekilleri çizdirerek, matematikle ilişkili komutlarla oyunlar tasarlamak,
- ✓ Sınıflar arası çeşitli spor müsabakalarının organizasyonu, tanıtımı, fikstürlerinin hazırlanması ve spor kulübünün mali işlemlerinin öğrencilere yaptırılması (Çamlıyer ve ark., 2005).

5.3. Görsel-uzamsal zekânın beden eğitiminde kullanımı

- ✓ Hareket becerilerinin öğretiminde, farklı model türlerinin kullanılmasına önem verilmelidir. Bu modeller arasında öğretmen ve öğrenci sunumları, fotoğraflar, afişler, slaytlar, çizimler, videolar ve benzeri görsel materyaller yer alabilir.
- ✓ Öğrencilerin seviyesine uygun olarak, derslerde işlenen hareketlerin veya tekniklerin çizim ödevleri olarak verilmesi, öğrenme sürecini destekleyebilir. Ayrıca, öğrencilerin bedenlerinin hareket kapasitesini ve fiziksel yeteneklerini kavramalarına yardımcı olunmalıdır.
- ✓ Gözleri kapatarak oynanabilecek eğitici oyunlar düzenlemek, duyu gelişimini destekler. İkili, üçlü, dördü veya daha büyük gruplar halinde çalışarak farklı figürler, şekiller ve kompozisyonlar oluşturmaları için öğrencilere görevler verilmelidir. Bu etkinlikler

sırasında yukarı-aşağı, sağa-sola, ileri-geri gibi yön ve mesafe kavramlarına dikkat edilmelidir (Çamlıyer ve ark., 2005).

- ✓ Öğrencilerden, öğrenilen bir beceriyi ya da oyunda gerçekleştirilen bir hareketi zihinsel olarak hayal etmeleri istenebilir.
- ✓ Hoşlarına giden hareketlerin ya da oyunların resimlerini çizmeleri, yaratıcılıklarını ve bedensel farkındalıklarını artırabilir. Ayrıca, görsel araçlardan yararlanarak alanda bulunan bir sporcunun bir sonraki hamlesiyle ilgili fikirlerini paylaşmaları teşvik edilmelidir (Mitchell ve Kernodle, 2004).

5.4. Müziksel-ritmik zekânın beden eğitiminde kullanımı

- ✓ Hareket becerilerini tekerlemelerle ilişkilendirerek öğretme,
- ✓ İlköğretim düzeyinde müzik eşliğinde oynanan eğitsel oyunlara sık sık yer verme,
- ✓ Her hareketin ritmini hissettiren el çırpma veya ses çıkarma gibi aktiviteler yapma (örneğin, hop-hop-hop),
- ✓ Dans etkinliklerini düzenli olarak programa dâhil etme,
- ✓ Öğrencilerden öğrendikleri hareket becerileriyle ilgili şarkılar bestelemelerini isteme (Çamlıyer ve ark., 2005).
- ✓ Beden eğitimi derslerinde farklı etkinliklerin ritmine ve duygusal atmosferine uygun arka plan müzikleri kullanma (ısınma sırasında enerjik müzik, soğuma sırasında ise rahatlatıcı müzik seçme) (Mitchell ve Kernodle, 2004).

5.5. Bedensel-kinestetik zekânın beden eğitiminde kullanımı

- ✓ Belirli yaş gruplarında ve uygun sınıflarda; lokomotor, manipülatif ve dengeye dayalı hareket yeteneklerinin yanı sıra bu yeteneklerin karmaşık kombinasyonlarının geliştirilmesine odaklanmak (Tekin, 2008).
- ✓ Standart ekipmanların yanı sıra farklı türdeki malzemelerden yararlanarak algısal düzen içinde çeşitli hareket modelleri oluşturmak (Çamlıyer ve ark., 2005).
- ✓ Öğrencilerin, öğretmenin sergilediği bir hareketi malzeme kullanmadan taklit etmeleri (Tekin, 2008).
- ✓ Öğrencinin öğretmen rolüne geçerek arkadaşlarına ve öğretmene bir beceri sergilemesi ve bu becerinin kritik unsurlarını açıklaması (Mitchell ve Kernodle, 2004).

5.6. Kişilerarası-sosyal zekânın beden eğitiminde kullanımı

- ✓ Öğrencilerin beden eğitimi etkinliklerinde grup düzenlemelerine özen göstermesi

- ✓ Öğrencilerin çeşitli konularda düzenli olarak sorumluluk üstlenmelerini sağlamak ve bu görevleri arkadaşlarıyla paylaşabilecekleri bir ortam oluşturmak,
- ✓ Sınıf içindeki etkinliklerde öğrencilere hakemlik, grup liderliği gibi çeşitli görevler verilmesi,
- ✓ Öğrencilerin grup önünde uygun sosyal davranışlar sergilemelerini ödüllendirip takdir etmek,
- ✓ Okul spor kulüplerinin faaliyetlerinde öğrencilere etkin roller verilmesi (Çamlıyer ve ark., 2005).

5.7. Özedönük-içsel zekânın beden eğitiminde kullanımı

- ✓ Öğrencilere bir hareket becerisinin öğretimi sırasında, onların hazır bulunuşluk seviyelerini göz önünde bulundurmak önemlidir. Ayrıca, seviyelerinin ötesinde zorluklarla karşılaşmalarına yol açacak bir beceriye yönlendirilmemeli, bu durumun güven kaybına veya tamamen kaybolmasına neden olmamasına dikkat edilmelidir.
- ✓ Bir hareketin basitten karmaşığa, kolaydan zora doğru gelişen yapısını anlamalarına destek olma,
- ✓ Geri bildirim ve değerlendirme düzeltmelerini doğru şekilde kullanma.
- ✓ Öğrendikleri veya öğrenecekleri bir becerinin seviyelerine uygun bir şekilde analizini yaptırma,
- ✓ Öğrencilere ders dışında üzerinde çalışabilecekleri ödevler ya da gelişimlerine katkı sağlayacak programlar hazırlamak, ayrıca öğrencilerden kendilerini en güçlü oldukları yönleri dair yazılı raporlar almaya yönelik uygulamalar yapılabilir (Çamlıyer ve ark., 2005).

5.8. Doğa zekâsının beden eğitiminde kullanımı

- ✓ Beden eğitimi etkinliklerinde, açık alan ve güneş ışığından en iyi şekilde yararlanmak önemli bir faktördür.
- ✓ Dersin gerçekleştirildiği mekanlardaki ekipmanların hijyenine özen gösterilmesi gerektiğine vurgu yapma,
- ✓ Ortam uygun olduğunda öğrencilere kır gezileri düzenleme ve kır koşulları yaptıırma,
- ✓ Ders dışı etkinlikler kapsamında zaman zaman çevredeki uygun yerlere doğa yürüyüşleri düzenleme (Çamlıyer ve ark., 2005).

5.9. Çoklu zekâ ve performans ilişkisi

Çoklu zekâ, bireysel potansiyelin keşfi ve geliştirilmesi açısından kritiktir (Gardner, 1983). Performans, bireyselleştirilmiş öğrenme stratejileriyle artar ve verimlilik sağlanır (Armstrong,

1994). Akademik ve mesleki başarı, uygun stratejilerle desteklenebilir (Atalay, 2014). Yaratıcılık ve problem çözme becerileri çoklu zekâ kuramıyla güçlendirilebilir (Karaca, 2017). Bireylerin güçlü olduğu zekâ alanlarına uygun görevler verilmesi daha yüksek performansla yol açar (Saban, 2005). Bu durum, bireylerin motivasyonunu artırır ve içsel tatmin sağlar (Arslan, 2019). Kapsayıcı eğitim anlayışı, bireysel farklılıkları destekleyerek daha etkili öğrenme ortamları oluşturur (Öz, 2024). Sonuç olarak, toplumsal gelişim, çoklu zekâ yaklaşımıyla daha etkin bir şekilde desteklenirse bireysel performans güçlendirilebilir.

5.10. Çoklu zekâ kuramı üzerine yapılan yurt içi çalışmalar

Sarı (2021) "Lise Öğrencilerin Çoklu Zekâ Alanları ve Sporda Yaşam Becerilerinin İncelenmesi" adlı yüksek lisans tez çalışmasında öğrenci ailelerinin gelir düzeyine göre çoklu zekâ alanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucunu bulmuştur. Gelir düzeyi daha yüksek olan öğrencilerin sosyal zekâ ve içsel zekâ puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tekin ve Taşgın (2008) tarafından yapılan "Spor Yapan ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Yaratıcılık ve Çoklu Zekâ Alanlarının incelendiği araştırma sonucunda; ortaokulda spor yapan erkeklerin kız öğrencilerine kıyasla mantıksal ve bedensel zekâ puanının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yine bir başka çalışmada 12 hafta boyunca 8-10 yaş grubu çocuklara futbol eğitimi verilmiş ve araştırma sonucunda bu yaş grubu çocukların bedensel zekâ puanlarında olumlu gelişmeler olduğu sonucu bulunmuştur (Cengiz ve Pulur, 2008). Babacan (2012) "Sınıf Öğretmenliği Bölümünde Okuyan Öğretmen Adaylarının Üst-Bilişsel Okuma Stratejileri ve Çoklu Zekâ Alanları" adlı çalışmasında içsel zekâ alanlarının en baskın zekâ tipi olduğu belirtilmiştir.

Avcı (2018) tarafından "Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri ile Diğer Fakülte Öğrencilerinin Çoklu Zekâ Alanları ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezinde elde edilen bulgular şu şekilde özetlenebilir: Üniversite öğrencilerinin baba öğrenim durumunda mantıksal ve doğacı zekâ alt boyutlarında anlamlı bir fark olduğu sonucu bulunmuştur. Babası okuryazar olan üniversite öğrencilerinin mantıksal ve doğacı zekâ alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

5.11. Çoklu zekâ kuramı üzerine yapılan yurt dışı çalışmalar

Loori (2005) tarafından yapılan "Çoklu Zekâlar: Erkeklerin ve Kadınların Tercihleri, Sosyal Davranış ve Kişilik, Toplum İçin Kişilik Araştırmaları" adlı çalışmasında araştırmaya katılan bireylerin mantıksal-matematiksel zekâ türü kadın ve erkek ayrı ayrı incelemiş ve ortalamalara göre farklılık mantıksal-matematiksel zekâ alanında erkeklerin lehine olduğu sonucu bulunmuştur.

Nasser ve ark. (2008) tarafından yapılan "Çoklu zekâyâ ilişkin benlik tahminlerinde cinsiyet farklılıkları: Hintli ve Lübnanlı gençler arasında bir karşılaştırma" adlı çalışmada söz konusu iki ülkede de sözel ve dilsel zekâ alanında kız öğrencilerin daha başarılı olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca bu çalışmada Lübnanlı öğrencilerin mantıksal veya matematiksel, kişilerarası ve içsel, bedensel-kinestetik zekâ alanları da cinsiyetlere göre farklılık gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Jones (2006). “Bale Öğretimi: Çoklu Zekâ Kuramının Bale Eğitiminde Uygulanması” adlı çalışmasında bedensel zekâsı yüksek kişilerin içsel zekâlarının da yüksek olduğu belirtilmiştir.

Furnham ve ark. (2001). “Erkek Kibri ve Kadın Alçakgönüllülüğü? Kültürlerarası Bir Çalışma” Amerika, İngiltere ve Japonya’da Benlik, Ebeveyn ve Kardeş Çoklu Zekâ Dereceleri” adlı çalışmasında elde edilen bulgular şu şekilde özetlenebilir: Katılımcıların, ailelerin ve kardeşlerinin zekâ türlerini belirlemek amacıyla bir araştırma yapılmıştır. Araştırmaya 229 İngiliz, 213 Amerikalı ve 164 Japonyalı katılmıştır. Bu araştırma sonucunda sözel zekâ alanında, kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

6. MÜZİK

Müzik, çok yönlü bir kavramdır. İnsanlar çağlar boyunca müziğe ilgi duysalar da, müziğe yüklenen anlamlar zaman içinde değişmektedir, başka bir deyişle insanlar farklı nedenlerle farklı bağlamlarda müzik yapmakta, dinlemekte ve kullanmaktadır. Müzik, hayat, aşk, dostluk, ruh, ahlak, iletişim, özgürlük, direniş, itaat, hakimiyet, güç, para, menfaat, kazanç, hayal gücü, deneyim, yaratma gibi birçok şeyle ilişkilidir (Angı, 2013). Sosyal, politik, ahlaki sonuçlar doğurabilir. İyi niyet veya kötü niyetle kullanılabilir. Müziğin büyük önem taşıdığı ve birçok özelliği olduğundan dolayı incelenmeyi hak ettiği düşünülmektedir.

6.1. Müzik kavramı

Müzik, bir fikri iletmek için ses ya da enstrümantal sesleri, bazen her ikisini de biçim, uyum ve duygu ifadesini kullanarak birleştiren bir sanat biçimidir (Radocy ve Boyle, 2003). Müzik, dünya çapındaki kültürlerde kilit rol oynayan birçok farklı formu temsil eder (Say, 2002). Müzik, inancın, bilginin, varlığın ruhsal ifadesi olduğu ve insanlar için iyi bir şey yapma arzusunu, insanlığın kendisini takıldığı yerlerden kurtarmasına yardım etme arzusu olduğu şeklinde tanımlanmıştır (Kaplan, 2005). Başka bir tanıma göre ise müzik, işlevsel bir melodik çizgi oluşturmak için ritmi ve sesi birleştiren sanat formu olarak açıklanmıştır (Sözer, 2014). Müzik, seslerin ve sessizliğin organize bir biçimde birleşimi olduğu ve tarih öncesi çağlarda başlayan eski bir sanat formu olduğu belirtilmiştir (Günay, 2006).

Müzik, şu ya da bu şekilde her insan toplumuna nüfuz eden bir sanat olarak değerlendirilmiştir (Selanik, 1996). Müzik çok yönlü bir sanattır; şarkıda olduğu gibi kelimelerle ve dansa olduğu gibi fiziksel hareketle ittifaklara kolayca uyum sağladığı ve tarih boyunca ritüel ve dramının önemli bir tamamlayıcısı olduğu belirtilmiştir (Erdoğan, 2013). İnsan duygularını yansıtmaya ve etkileme kapasitesi ile itibar kazandığı belirtilmiştir. Müziğin psikoterapide, geriatride ve reklamcılıkta kullanımının etkileri, insan davranışını etkileme gücüne olan inancın kanıtıdır (Attali, 2005).

6.2. Müziğin tarihsel gelişimi

Müzik, geniş bir yelpazeye sahip kullanımıyla farklı duyguları ve hissiyatları ifade etmiş, insanların üzerinde çeşitli etkiler yaratmıştır. Her birey, farklı melodilerde kendini bulmuş, bazen müzikle ağlamış, bazen de müzikle neşelenmiştir.

Gençel (2006) müziğin toplumda genellikle bir eğlence unsuru olarak algılandığını belirtmektedir. Ancak müzik yalnızca bir eğlence aracı olmanın ötesinde, insanların düşünce dünyalarını ve duygusal hallerini yansıtan, aynı zamanda fizyolojik ve psikolojik etkiler bırakan bir sanat dalıdır. Bu etkilerin analiz edilmesi ise oldukça karmaşık ve zorlu bir süreçtir.

Müzik, geçmişte insanlar üzerinde tedavi edici bir etki sağlamak için kullanılmış ve bu yöntem sayesinde birçok kişi sağlıklarına kavuşmuştur (Yalçın ve ark., 2022). Türkler, Selçuklu ve Osmanlı dönemlerinde bazı hastaneler kurarak, psikolojik rahatsızlıkları müzikle tedavi etme yoluna gitmişlerdir (Birkan, 2014). Bu dönemdeki Türk hekimleri, hastalarına farklı melodiler dinleterek nabızlarını gözlemlemiş ve en uygun melodiyi bulup tedavi sürecini bu şekilde desteklemişlerdir (Aydın, 2012). Hatta akıl hastalarının tedavi edilmesi amacıyla darüşşifalarda, belirli günlerde ve saatlerde Mehterhane-i Hakani'nin çalındığı bilinir. Selçuklu Dönemi'nde 1154 yılında açılan Nureddin Hastanesi ile 1308'de kurulan Amasya Darüşşifası, müzikle tedavi uygulamalarına örnek teşkil etmektedir (Gençel, 2006).

Tanrıöver (2010) göre yaklaşık olarak 2500 yıl boyunca kullanılan müzikle tedavi yöntemi birçok toplum ve medeniyette kullanılmıştır. Uzun yıllar süresince 9 hekimler, müzisyen ve düşünürler insanların müzikle nasıl tedavi edileceği hususunda çalışmalar yapmıştır. Bütün bu çalışmalar en sonunda meyvesini vermiş ve müzikle tedavi yöntemi ortaya çıkmıştır.

Yunan mitolojisinde Apollon, hem doktorluk hem de müzik alanının tanrısı olarak kabul edilirdi. Apollon, özellikle mükemmel lir çalmasıyla ünlüdür ve lirini çalarak insanların sorunlarını hafifletmiştir. Ayrıca, eski Yunan'da müzik, tüm erdemlerin temel unsuru olarak görülmüştür (Clark ve ark., 2016).

İkinci Dünya Savaşı sırasında, yaralanan askerlerin tedavisinde müzikle terapi yöntemi uygulanmış ve bu yöntemin etkinliği fark edilmiştir. 1950'li yıllardan itibaren Amerika ve Avrupa'da müzik terapileri daha yaygın hale gelmiş, 1980'lerden sonra ise bu alanda büyük bir ilerleme kaydedilmiştir. Bugün, bu bölgelerdeki birçok üniversitede müzik terapisi ile ilgili çeşitli araştırmalar ve deneyler yapılmaktadır (Bekiroğlu, 2011).

Aydın (2012) müzik terapisi ve tedavisinin, hem bireysel hem de grup olarak gerçekleştirildiğini belirtmektedir. Bu süreçte, bir doktor ve bir yardımcı doktor hastaya rehberlik eder. Terapinin amacı, bireyin mevcut tepkilerini tedavi edici müdahalelerle ortadan kaldırmaktır. Tedavi ve terapi seansları, hastanın özel ihtiyaçlarına göre şekillendirilir ve doktor, hastaya en uygun tedavi yöntemini belirleyip uygular.

Müzik ile tedavi uygulamalarının tarihi, Asya, Avrupa, Afrika, Amerika ve pek çok Türk devletine kadar uzanmaktadır (Koç, 2011). Bostancı (2019) müziğin insanların fizyolojik ve psikolojik etkilerinin yanı sıra sosyolojik etkilerinin de bulunduğunu ifade etmektedir. Ancak bu etkileşim yalnızca müziğin toplum üzerindeki etkisiyle sınırlı değildir. Sosyal kültür de müzik üzerinde etkili olabilmektedir. Müzik, toplumda belirli gruplara ve topluluklara hitap eder ve onları etkileme gücüne sahiptir. Bu sebeple, siyasetçiler müziği, kitlelere, topluluklara ve gruplara seslenmek amacıyla kullanırlar.

Chanda ve Levitin (2013) tarafından yapılan çalışmalara göre, müziğin öğrenme ve ifade yeteneği üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bulunmuştur. Müzik, bireylerin kendilerini daha iyi

ifade etmelerini sağlar, estetik ve yaratıcı düşünme becerilerini geliştirir, ayrıca akademik başarılarını artırır. Ayrıca müzik, çocukların okuma ve yazma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bunun yanı sıra, öğrenme zorluğu yaşayan çocuklar için müzik eğitimi faydalı olmakta ve öğrenme sürecini kolaylaştırmaktadır.

Bugün spor salonlarında ve birçok fitness merkezinde bireylere yüksek sesle müzik dinletilerek motivasyonları artırılmaktadır. Ferguson ve ark. (1994) tarafından yapılan bir araştırmada, karate ile ilgilenen sporculara hem pozitif hem de negatif etkiler yaratan müzikler dinletilmiş ve yarışmalarda aldıkları skorlar kaydedilmiştir. Negatif etkili müzikler, sporcuların performansında düşüşe neden olurken, pozitif etkili müzikler ise performanslarını artırmıştır.

6.3. Müzik ile ilgili yapılan yurt içi çalışmaları

Adıbelli (1990) tarafından yapılan “ Dinlenmekte olan müzik türlerinin sosyo-kültürel farklılıklar açısından incelenmesi” konulu çalışmasında toplumsal yapı itibarıyla her tabakada dinlenen müzik türleri ve yaklaşımları farklı bulunmuştur. Yaşam koşulları yüksek olan bireylerin Türk sanat müziği ve yeni müzik türlerini dinlemeyi tercih ederken, yaşam koşulları kötü olan bireyler ise Türk halk müziği ve kısmen arabesk müzik dinlediği tespit edilmiştir. Alt ve üst tabakalar arasında önemli Sosyo-kültürel farklılıkların bulunduğu, bunda özellikle manevi kültürün etkin rol oynadığı verilerle saptandığı belirtilmiştir.

Bağcı (2009) tarafından yapılan “ Eşlik desteğinin armoni ve solfej eğitimindeki başarı düzeyine etkisi” adlı doktora tezinde müzik eğitimi verilen okullarda yapılan solfej ve armoni çalışmalarında piyano eşliğinin öğrencilerin bu çalışmalarda başarıları üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda eşlik desteğinin solfej ve armoni derslerindeki başarı düzeyini arttırdığı sonucuna varılmıştır.

Demirtaş ve Şişman (2021) tarafından “ İlköğretim 7. Sınıf öğrencilerinin müzik dersinde şarkıların piyano eşlikli öğretilmesinin öğrenci kazanımlarına etkileri” adlı çalışmada elde edilen bulgular özet olarak şunlardır: Müzik eğitimi sürecinde, şarkı öğretimi boyunca piyano eşliğini kullanmak, eğitimin kalitesini ve sonucunu olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Piyano eşliği kullanılarak şarkı öğretimi yapılmasının, çocukların doğru ses, yorum ve hızda söylemelerine katkı sağladığı sonucuna da varılmıştır.

Özhun (2002) tarafından yapılan “Askerlik döneminin, gençliğin müzikal beğenisine etkileri ” adlı çalışmasının sonucuna göre müzikal beğenilerin, askerlik dönemi öncesi ve askerlik dönemi sonunda önemli sayılabilecek olumlu ya da olumsuz durumları etkileyebileceğini belirtmiştir.

6.4. Müzik ile ilgili yapılan yurt dışı çalışmaları

Pogonowski (1985) tarafından yapılan “Süreç odaklı bir müzik müfredatında ilköğretim öğrencilerinin tutum değerlendirmesi” adlı çalışmasında elde edilen bulgular özet olarak şunlardır: İlköğretimden toplam 411 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilen araştırmada müzikal tutum envanteri ve müzikal tutumda ritm ve melodi testi uygulanmış ve öğrencilerin enstrüman çalması ve müzik dinlemesi, okul içi ve dışı müzik etkinliklerine katılmak gibi konularda cesaretlendirdiği saptanmıştır.

Hargreaves ve ark. (1995) "İngiliz ortaokul öğrencilerinin müzik tercihleri üzerine; yaş, cinsiyet ve eğitimin etkileri" adlı çalışmasının sonucunda öğrencilerin cinsiyet ve yaş değişkenleri ile müzik beğenileri arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Yapılan bir başka çalışmada ise müzik dinleyen yaşlı hastaların uyku kalitesinin arttırdığı sonucu bulunmuştur (Chan ve ark., 2010).

Phillips (2003) tarafından yapılan araştırmada ise öğrencilerin müziğe ilişkin tutumları incelenmiş ve düşük sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin sınıf düzeyi yükseldikçe müziğe ilişkin tutumlarının ve öngörülerinin arttığı sonucu bulunmuştur.

6.5. Müzik ve motivasyon

Müzik, bireylerin duygusal, zihinsel ve fiziksel durumlarını etkileyerek motivasyon seviyelerini artıran güçlü bir araçtır (Atay, 2018). İnsan beynindeki limbik sistem, müzik dinlerken aktif hale gelerek olumlu duygular uyandırır ve motivasyonu artırır (Canyakan, 2017). Özellikle spor, eğitim ve çalışma ortamlarında uygun müzik seçimi, performansı ve konsantrasyonu artırabilir.

Müzik, bireylerin enerji seviyesini yükselterek egzersiz yaparken daha uzun süreli ve etkili performans sergilemelerini sağlar (Koç ve Koç, 2023). Araştırmalar, tempolu ve ritmik müziğin fiziksel dayanıklılığı artırdığını ve yorgunluk hissini azalttığını göstermektedir (Yalçın ve ark., 2022). Ayrıca müzik, bireylerin duygusal düzenlemesini destekleyerek stresle başa çıkma kolaylaştırır (Özdağ, 2023). Müzik ve motivasyon arasındaki ilişki, bireysel performansı, duygusal dengeyi ve genel yaşam kalitesini artırma potansiyeli sunar.

6.6. Müzik ve çoklu zekâ

Müzik ve çoklu zekâ arasındaki ilişki, bireylerin öğrenme süreçlerini ve zihinsel gelişimlerini destekleyen önemli bir eğitim yaklaşımıdır. Howard Gardner'ın Çoklu Zekâ Teorisi'ne göre, müziksel-ritmik zekâ, insanların sesleri algılama, ritimleri tanıma ve müzik üretme yeteneklerini içerir (Gardner, 1983). Müziksel zekâ sadece müzikal alanlarla sınırlı kalmaz; dil öğrenme, matematiksel kavramları anlama ve yaratıcı problem çözme gibi çeşitli bilişsel süreçleri de destekler (Sargin, 2016). Müziksel etkinlikler, özellikle erken çocukluk döneminde, çoklu zekâ kuramındaki diğer zekâ türlerini geliştirmede güçlü bir araç olarak görülür (Koca, 2010). Eğitimde müzik kullanımı, sözel-dilsel zekâyı güçlendiren şarkı sözleriyle kelime dağarcığını artırabilir ve matematiksel-mantıksal zekâyı destekleyen ritmik sayma etkinlikleriyle öğrenmeyi kolaylaştırabilir. Ayrıca, müzik dinlemenin beynin duygusal ve motivasyonel merkezlerini harekete geçirdiği ve öğrenme sürecini hızlandırdığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Chanda ve Levitin, 2013). Müzik, çoklu zekâ türlerinin gelişimini destekleyen kapsamlı bir araçtır. Bireylerin hem akademik hem de sosyal becerilerinin geliştirilmesine katkıda bulunan müzik etkinlikleri, eğitim programlarında çoklu zekâ temelli yaklaşımların vazgeçilmez bir unsuru olmalıdır.

7. LİFE KİNETİK

Life kinetik eğitimi, bilişsel-motor koordinasyon eğitiminin bir şekli olduğu ifade edilmiştir (Komarudin, 2019). Bu eğitim, egzersizin üç yönünün birleşimi vardır: hareket egzersizi eğitimi, bilişsel zorluk eğitimi ve görsel algı eğitimi olduğu belirtilmiştir (Demirakca ve ark., 2016).

Life kinetik eğitiminin yeni olmadığı tüm spor topluluklarının bu eğitime aşina olduğu avrupa ülkelerindeki insanlar, yaratıcılık, konsantrasyon, hafıza, güven gibi çeşitli hedefleri geliştirmek ve hatta hastalıktan iyileşme sürecinde kullanmak için life kinetik eğitimini uyguladıkları belirtilmiştir (Lutz, 2014). Life kinetik antrenmanı yapan bireylerin artan konsantrasyon, artan reaksiyon hızı ve sporcu hatasını azaltma yeteneği dahil olmak üzere birçok faydası olduğu ifade edilmiştir (Lutz, 2017).

7.1. Life kinetik egzersizlerinin çalışma alanları

Life Kinetik çalışmaları, beynimizdeki sinir ağlarını güçlendirmek için özel tekniklere ihtiyaç duyar ve bu özelliğiyle diğer beyin egzersizlerinden ayrılır. Fiziksel yorgunluktan ziyade zihinsel yorgunluğa odaklanır (Lutz, 2015). Genellikle bulmacalarda aynı türden kalıpların tekrar edilmesi nedeniyle zamanla zihinsel gelişime katkısı azalır. Life Kinetik çalışmalarının temel amacı, herhangi bir egzersizde ustalaşmak değil, sürekli yeni deneyimler sunmaktır. Basit ve temel alıştırmalarla başlayarak bireyde önce başarı hissi oluşturmak hedeflenir ve bu sayede hayal kırıklığı yaşanması engellenir (Lutz, 2014).

Life Kinetik egzersizlerinin belirli spor alanlarıyla sınırlı olmaması ve istenilen her yerde uygulanabilmesi, en önemli avantajlarından biridir. Bu egzersizleri gerçekleştirirken yaratıcılığınızı kullanarak çeşitli ekipmanlardan faydalanabilirsiniz (küçük ve büyük toplar, renkli koniler, ipler, kartlar vb.) (Johann ve ark., 2016).

7.2. Life kinetik egzersizleri

Life Kinetik antrenmanları oluşturulurken üç ana bileşene ağırlık verilmektedir.

✓ *Esnek Vücut Kontrolü Eğitimi*

Hareket değişimi: Farklı hareketler arasında duraksamadan hızlı bir şekilde geçiş yapabilme yeteneği.

Eylem Dizisi: Farklı hareketlerin ardışık olarak birleştirilip uygulanması.

Hareket Akışı: Uygulanan harekete ek olarak, beklenmedik, farklı veya ani bir hareket karşısında da hareketin devam ettirilmesi.

✓ *Görme Sisteminin Geliştirilmesi*

Göz İzleme: Gözlerin yatay, dikey ve çapraz yönlerde rahatça hareket edebilme yeteneği.

Görsel alan: Görsel algının boyutu ve mekâna bağlı olarak gelişen algılama süreci.

Gözlerin odaklanması: Mesafe ve hızın izlenmesi

✓ *Bilişsel Becerilerin Eğitimi*

Çalışma belleği: Aynı anda birden fazla veriyi hafızada tutabilme ve bu verilerden hızlı bir şekilde seçim yapabilme yeteneği.

Algılama: Gelen sinyaller hızla fark edilir ve aynı hızla işleme alınır.

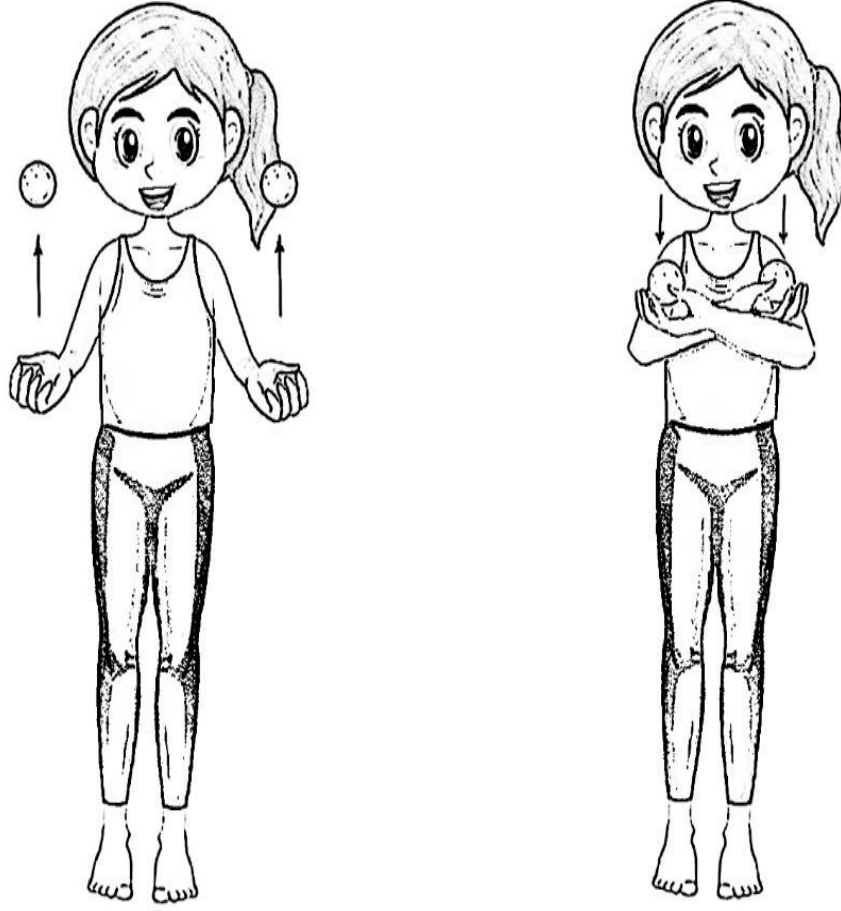
Bilgiye erişim: Zorlu koşullarda bile, bellekteki bilgiler hızla geri çağrılabilir (Mugan, 2019).

7.3. Bireysel egzersizler

1. Ellerimizde ki topları paralel olarak havaya atıp çapraz yakalama egzersizi

Tekrar Sayısı: Hareket otomatik hale gelene kadar uygulanmalıdır.

- ✓ Sayıları sesli şekilde ikili veya üçlü gruplar halinde sıralayın (örneğin; 2-4-6 ya da 3-6-9).
- ✓ Bir sayıya başlayıp her seferinde belirli bir miktar ekleyerek sayın (Örneğin; 1'den başlayıp her defasında 3 ekleyin: 1-4-7-10).
- ✓ Harfleri alfabetik sırayla sayın (A-B-C).
- ✓ Topla ikinci kez temas ettikten sonra, en son söylediğiniz harf ile başlayan bir kelime söyleyin (A-Ağaç, B-Balık, C-Cam).
- ✓ Önceki örneği takip edin, ancak bu kez kelimeleri belirli bir kategoriye ait seçin (Ülkeler, şehirler, meyveler, sebzeler vb.).
- ✓ Bu kez saymayı hem rakam hem de harf şeklinde karıştırarak yapın (1-A, 2-B, 3-C).

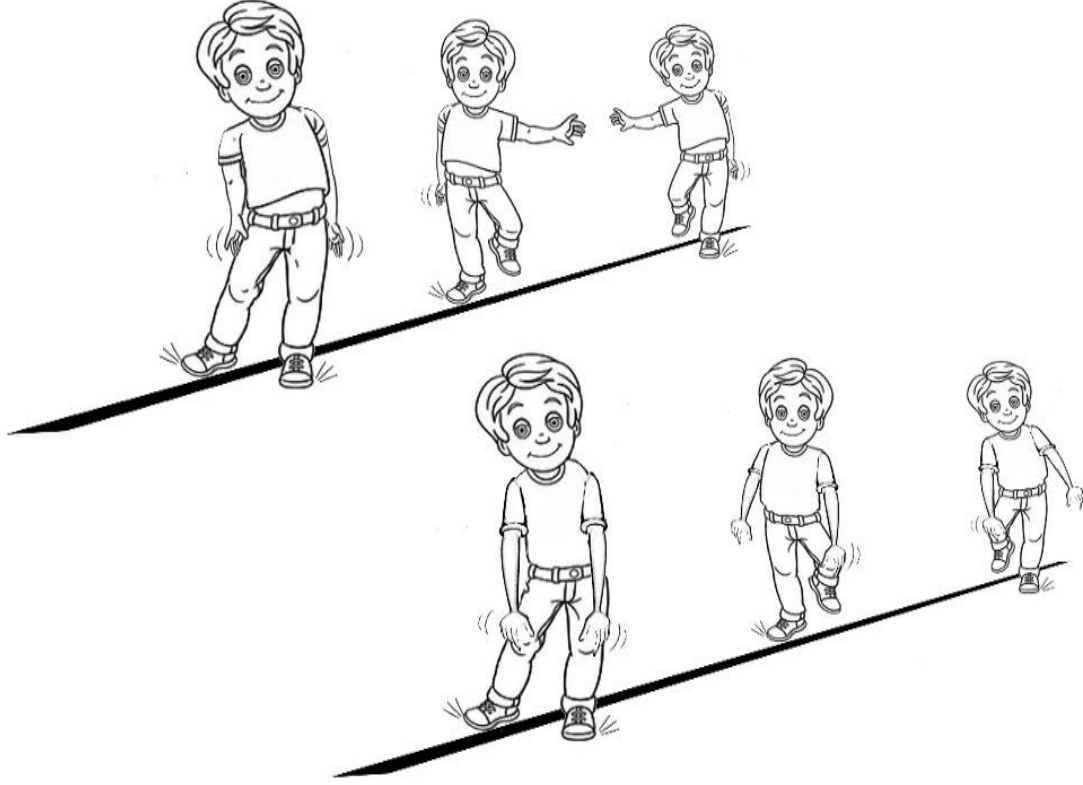


Şekil 5. Eldeki topları düz atıp çapraz yakalama egzersizi (Tapşın, 2023)

2. Yön değiştirme hareketleri

Tekrar sayısı: Hareket otomatik hale gelene kadar uygulanmalıdır.

- ✓ Bu life kinetik hareketi 4-5 metrelik düz bir çizgi üzerinde yapılır. Düz çizginin soluna sol ayak, çizginin sağına sağ ayak, tekrardan düz çizginin sol tarafına zıplanıldıktan sonra her iki ayak aynı anda yere basılır.
- ✓ Aynı hareket geriye doğru yapılır.
- ✓ Düz çizginin sağına sağ ayakla zıplanıldığında sol elle sağ dize, çizginin soluna sol ayakla ayakla zıplanıldığında sağ elle sol dize vurulur. Düz çizginin sağına tekrardan zıplanıldığında bu sefer çift ayak eller dizlere aynı anda vurulur.
- ✓ Dizlere vurma hareketi telefon numarasını kesintisiz söyleyerek yapılır.

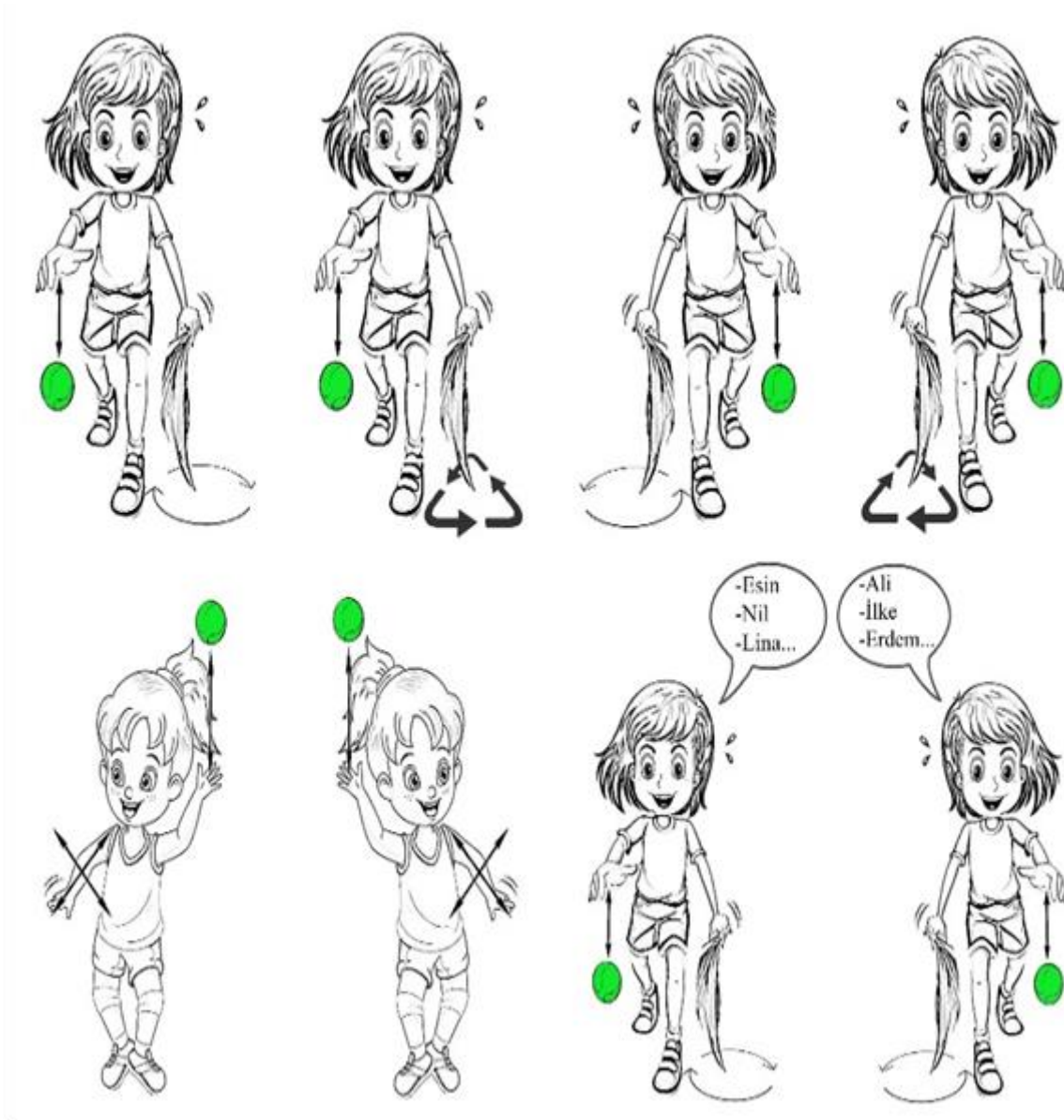


Şekil 6. Yön değıştirme egzersizi (Tapşın, 2023)

3. Top dansı

Tekrar sayısı: Hareket otomatik hale gelene kadar uygulanmalıdır.

- ✓ Sağ elle topu sektirirken sol elimizdeki tülbent ile daire çizilir.
- ✓ Sağ elle topu sektirirken sol elimizdeki tülbent ile üçgen çizilir.
- ✓ Sol elle topu sektirirken sağ elimizdeki tülbent ile daire çizilir.
- ✓ Sol elle topu sektirirken sağ elimizdeki tülbent ile üçgen çizilir.
- ✓ Sağ elle "x" işareti yapıp sol elimizle top atıp tutulur.
- ✓ Sol elle "x" yapıp sağ elimizle top atıp tutulur.
- ✓ Sağ elle topu sektirirken sol elimizdeki tülbent ile daire çizilir sonra bir isim söylenir ismin son harfi ile başka bir isim söylenip devam edilir.
- ✓ Sol elle topu sektirirken sağ elimizdeki tülbent ile daire çizilir sonra bir isim söylenir ismin son harfi ile başka bir isim söylenip devam edilir.

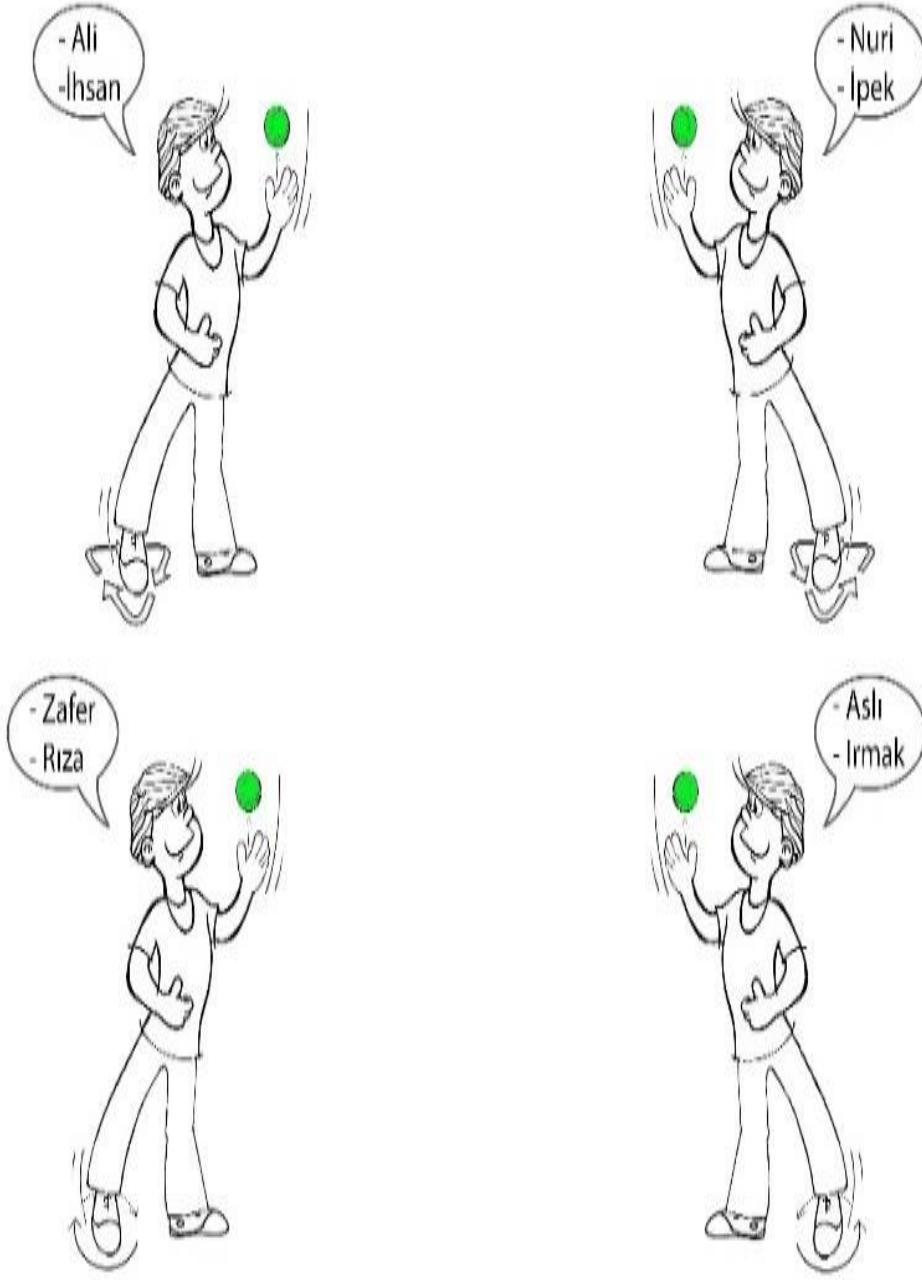


Şekil 7. Top dansı egzersizi (Tapşın, 2023)

4. Çapraz life kinetik egzersizi

Tekrar sayısı: Hareket otomatik hale gelene kadar uygulanmalıdır.

- ✓ Sol el ile topu 10 defa atıp tutarken sağ ayak bileğiyle üçgen yapılır. Bu hareket yapılırken sonraki aşamada bir de isim söylenir. İsim hangi harfle biterse o harfle başlayan başka bir isim söylenir. Daha sonra aynı hareket diğer el ve ayak bileğiyle yapılır.
- ✓ Sağ el ile topu 10 defa atıp tutarken sol ayak bileğiyle daire yapılır. Bu hareket yapılırken sonraki aşamada bir de isim söylenir. İsim hangi harfle biterse o harfle başlayan başka bir isim söylenir. Daha sonra aynı hareket diğer el ve ayak bileğiyle yapılır.



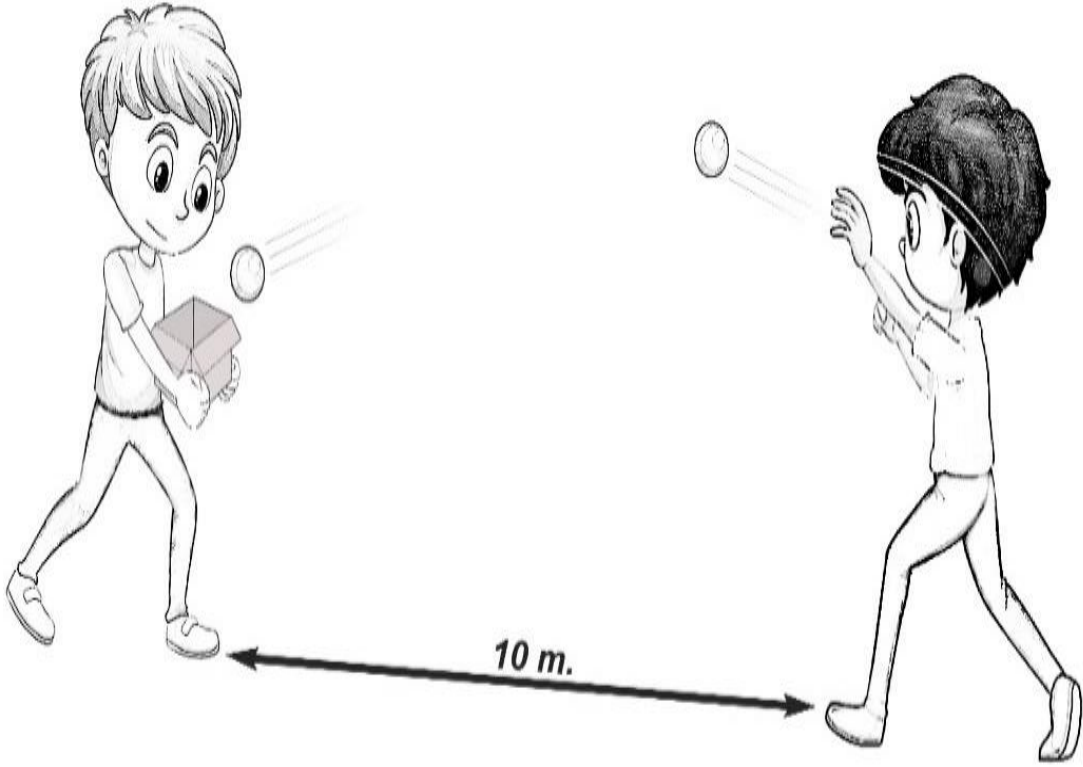
Şekil 8. Çapraz life kinetik egzersizi (Tapşın, 2023)

7.4. Grup olarak yapılan life kinetik egzersizleri

1. Gözler kapalı hedefe top atma egzersizi (iki elle)

Tekrar Sayısı: Hareket otomatik hale gelene kadar uygulanmalıdır.

Egzersiz sırasında iki çocuk, aralarındaki mesafe 5-10 metre olacak şekilde karşılıklı olarak yerleşir. Çocuklardan biri elinde 10x10 cm boyutlarında bir kutu tutarken, diğeri küçük topları fırlatarak kutuya sokmaya çalışır. Atış yapan çocuk, her seferinde önce gözlerini açıp kutuya odaklanarak gerekli atış mesafesini ve rotasını zihninde belirler, ardından gözlerini kapatarak atışını yapar.

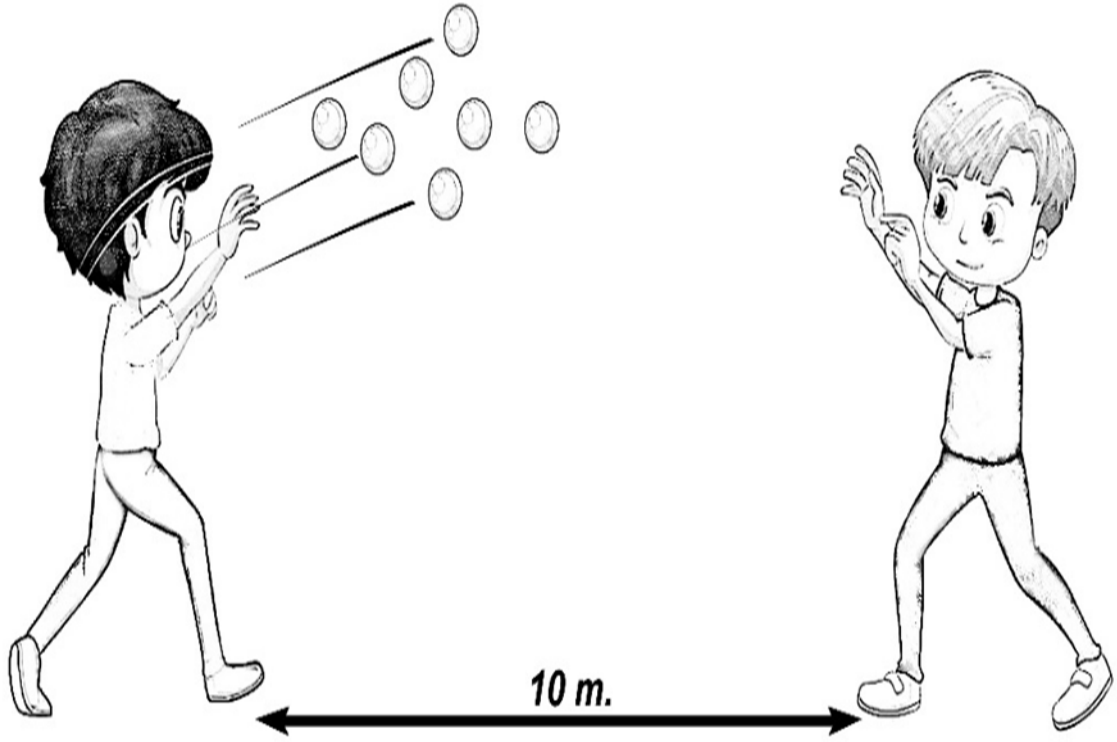


Şekil 9. Gözler kapalı hedefe top atma egzersizi (Tapşın, 2023)

2. Hedef topu yakalama egzersizi

Tekrar sayısı: Hareket otomatik hale gelene kadar uygulanmalıdır.

Çocuklar, her biri arasında 10 metre mesafe olacak şekilde yerleşir. Bir çocuğun elinde, biri tek, ikisi ise çift olan üç renkli top bulunur. Diğer çocuk, 10 metre mesafede, sırtı dönük bir şekilde durur. Topları tutan çocuk "dön" komutunu verdiğinde, sırtı dönük olan çocuk dönüş yapar ve bu sırada topu tutan çocuk elindeki topları havaya atar. Dönüş yapan çocuk, kendisine doğru gelen toplardan yalnızca tek olanı yakalar, çift olanları ise dikkate almaz.

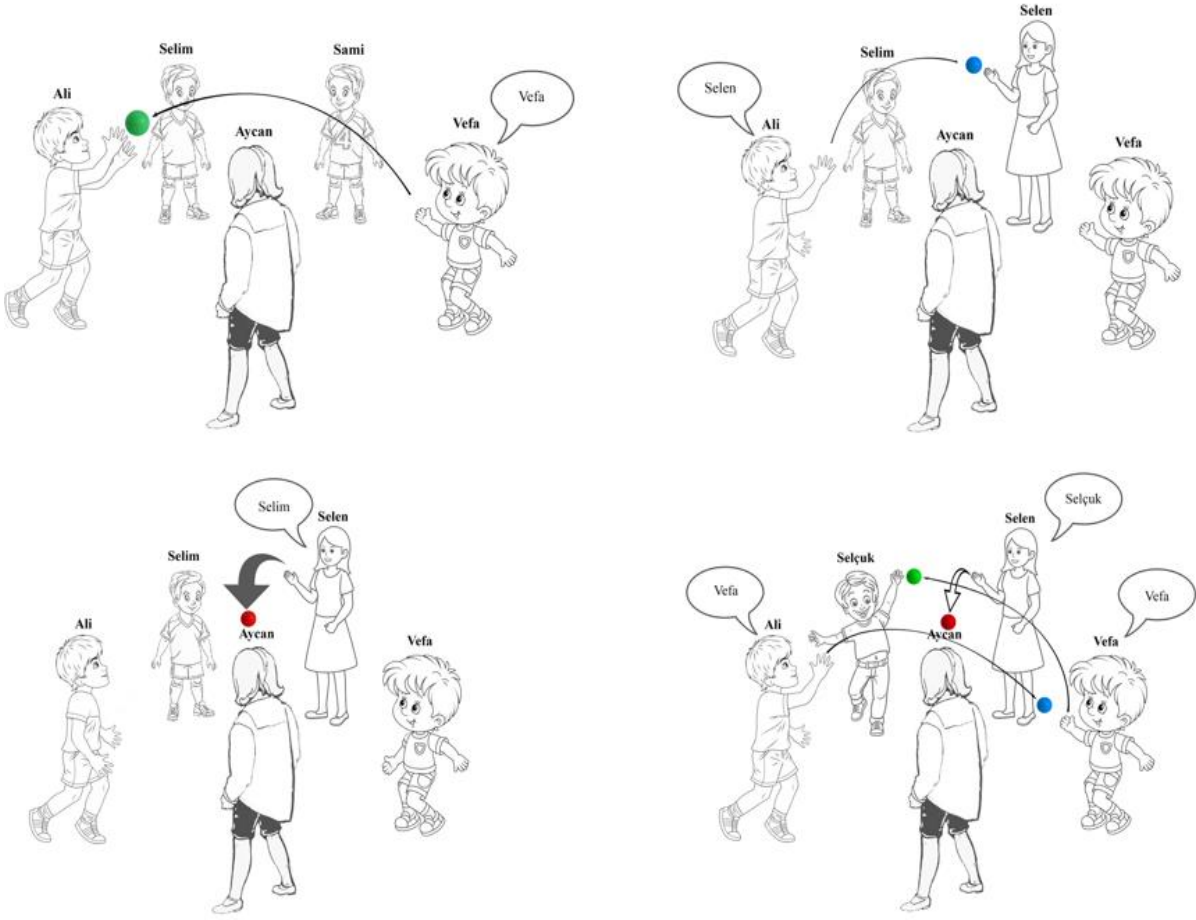


Şekil 10. Hedef topu yakalama egzersizi (Tapşın, 2023)

3. Çemberde top oyunu

Tekrar sayısı: Hareket otomatik hale gelene kadar uygulanmalıdır.

Bu Life Kinetik hareketi 5 ile 12 kişi arasında yapılabilir. Çocuklar, aralarında bir metre mesafe bırakacak şekilde yuvarlak bir şekil oluştururlar. Bir çocuk, elindeki yeşil topu grup içindeki bir diğer arkadaşına atarken kendi ismini söyler. Ardından, yeşil top alınır ve yerine mavi top verilir. Mavi topu tutan çocuk, topu attığı kişinin ismini söyler. Mavi top diğer çocuklardan alındıktan sonra kırmızı top verilir. Kırmızı topu tutan çocuk, topu birine atarken, atacağı kişinin ismini belirtir. Son olarak, renkli toplar (yeşil, mavi ve kırmızı) grup içindeki çocuklara dağıtılır ve her topun durumu doğrultusunda isimler söylenir.

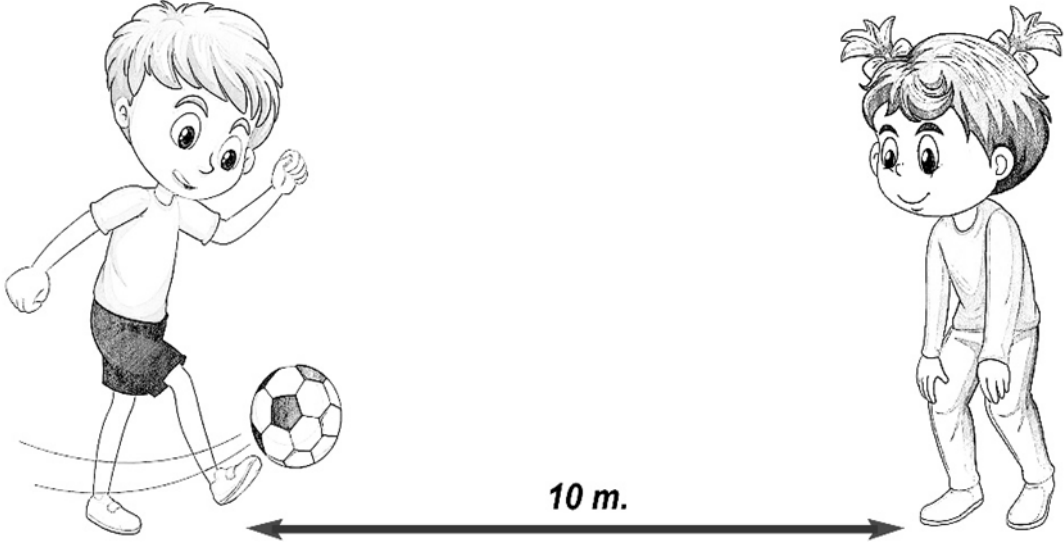


Şekil 11. Çemberde top egzersizi (Tapşın, 2023)

4. Futbolda pas çalışmasının sesli olarak uygulanması

Tekrar sayısı: Hareket otomatik hale gelene kadar uygulanmalıdır.

- ✓ Eşli olarak yapılan bu life kinetik hareketinde çocuklar arasında 10 metrelik bir mesafe oluşturulur. Çocuklar her iki ayakla paslaşıırken hangi ayakla ve ayağın hangi bölgesi ile pası vereceğini direktiflerle söylenir. Örneğin çocuk sağ iç dediği zaman partner sağ ayak içi ile pası verilmelidir. Hemen akabinde partneriniz size bir direktif vermesi gerekiyor.
- ✓ Uygulama renklerle de adlandırılabilir, sol ya da sağ ayak fark etmez. (Ayağın iç kısmı = kırmızı), (ayağın dış kısmı = mavi), (ayağın üst kısmı = sarı). Örneğin: Mavi diye söylenildiği zaman çocuk ayağının dışı ile pası vermek zorundadır.
- ✓ Direktifler değiştirilir. (meyve türleri = ayak içi), (sebze türleri = ayak dışı), (ağaç türleri = ayaküstü). Örneğin: Havuç diye söylenilirse ayak dışı ile pasın verilmesi gerekmektedir.
- ✓ Sol ve sağ ayak yerine sayıları söyleyerek egzersiz zenginleştirilir. (tek sayılar 1, 3, 5 iken = sol ayak), (çift sayılar 2, 4, 6 iken = sağ ayak). Örneğin, iki rakamı söylenirse çocuk pası sağ ayağı ile vermek zorundadır.



Şekil 12. Futbolda pas çalışmasının sesli olarak uygulanması (Tapşın, 2023)

5. Çemberde 5'li kombinasyon

Tekrar sayısı: Hareket otomatik hale gelene kadar uygulanmalıdır.

Bu harekette 4 veya 6 kişi daire şeklinde dizilir. 1 deyince merhaba deyip el sıkışılır. 2 deyince eller başa konur. 3 deyince sağ el sağımızdaki kişinin omuzuna dokunur. 4 deyince eller aşağıda alkışlanır. 5 deyince geriye doğru zıplanır. 6 TÜRKİYE deyince iki elimiz sağ ve solumuzdaki kişilerin omuzlarına konur.

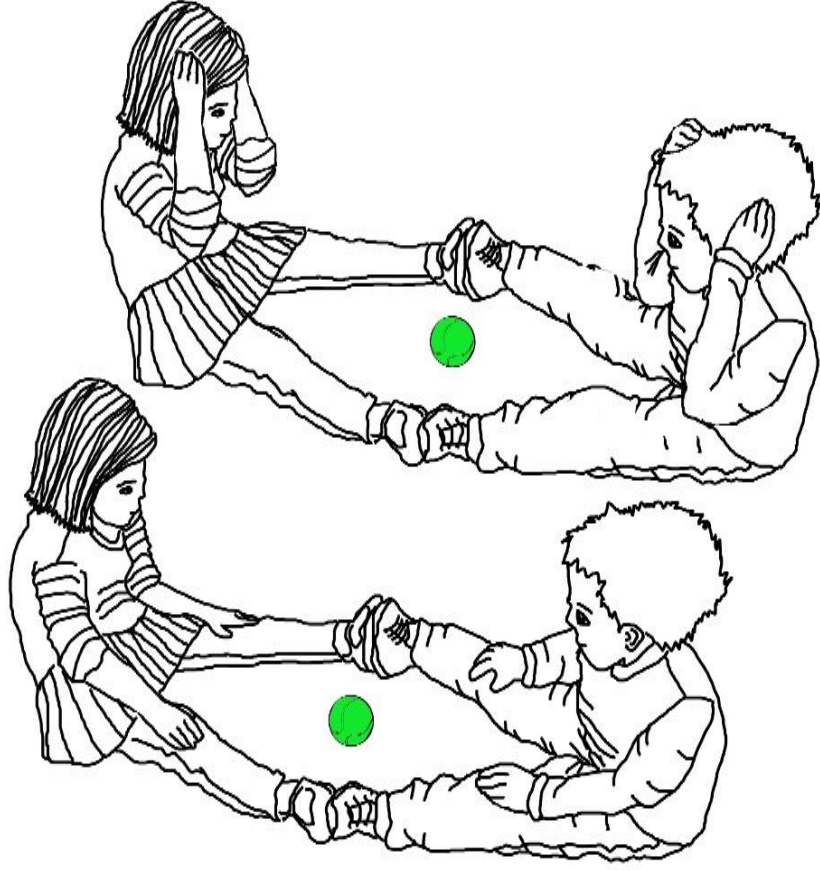


Şekil 13. Çemberde 5'li kombinasyon egzersizi (Tapşın, 2023)

6. Top çalma hareketi

Tekrar sayısı: Hareket otomatik hale gelene kadar uygulanmalıdır.

Bu life kinetik hareketinde çocuklar karşılıklı ayakları birbirlerine değecek şekilde yere oturur. Diz komutu ile eller dize, baş komutu ile eller başa, ayak komutu ile eller ayağa değdirilir. Top denince ayakların ortasındaki top alınmaya çalışılır.



Şekil 14. Top çalma egzersizi (Tapşın, 2023)

7.5. Life kinetik antrenmanları ile beklenen faydalar

Life kinetik egzersizi, sporcuların psikolojik kapasitelerini artırarak, yarışma boyunca zekâlarını sürekli olarak kullanmayı öğrendikleri, bunun hızlı ve doğru bir karar olduğunu fark ettirdikleri bir egzersiz türüdür. Life kinetik eğitimi en iyi şekilde birlik, uyum ve düzen sağlamayı birbirine bağladığı ve life kinetik antrenmanları sayesinde sporcuların hızlı bir şekilde anlayabildiği ve hızlı karar verme düzeylerine ulaşabildiği açıklanmıştır (Lutz, 2010).

Life kinetik hareketleri vücut koordinasyon eğitimi, çocukların ve yetişkinlerin beyin gelişimi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Pelatihan, 2016). Life kinetik yöntemi, hızlı bir şekilde ustalaşarak, sporcuların bilişsel işlevlerinde giderek daha fazla eğitilecekleri, beynin bölümlerinin, özellikle de hipokampusun çok iyi eğitilebileceği ifade edilmiştir (Hoyo, 2016). Yapılan araştırmalar da life kinetik egzersizlerinin bilişsel süreci etkilediği açıkça görüldüğünü belirtmişlerdir (Lutz, 2014; Duda, 2015; Komarudin ve Awwaludin, 2018). Life kinetik eğitimi ile bu gelişimi artırmak mümkündür. Yapılan araştırmalarda elit sporcular ve farklı branşlardan takımlar, life kinetik egzersizlerinin etkilerini hissettiklerini ve life kinetik egzersizlerinin koordinasyon becerilerini olumlu yönde etkilediğini ve bu egzersizlerin reaksiyon süresi ve öğrenme üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir (Lutz, 2017; Vural, 2016).

7.6. Life kinetik üzerine yapılan yurt içi çalışmalar

Yıldırım (2021) tarafından yapılan yüksek lisans tezinden elde edilen bulgulara bakıldığında 10 hafta boyunca sporculara life kinetik ve psikolojik beceri uygulamaların yapıldığı ve araştırma sonucunda sporcuların psikolojik becerileri alt boyutlarında bulunan; zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, güven ve başarı motivasyonu, hedef belirleme ve mental hazırlık, baskı altında iyi performans gösterebilme ve endişelerden kurtulmak gibi sporcuların psikolojik beceri alt boyutlarından öğrenmeye açık olabilme alt boyutunda, istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu sonucu bulunmuştur.

Peker (2014) tarafından yapılan bir araştırmada 8 hafta boyunca haftanın 3 günü 45 dakika boyunca yaz okulunda futbol eğitimi alan 24 çocuğa çocuklara life kinetik hareketleri uygulanmıştır. Araştırma sonunda life kinetik programına katılan çocukların denge, ritim, oryantasyon ve ayırtılma yeteneği olarak ayırdığı testlerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur.

7.7. Life kinetik üzerine yapılan yurt dışı çalışmalar

Grünke (2011) tarafından yapılan “Yaşam Kinetiği eğitiminin ciddi öğrenme sorunları olan çocukların dikkat ve akıcı zekâ performansı üzerindeki etkileri” adlı çalışmasında zihinsel problemlili 34 öğrenciyle life kinetik egzersizi yapılmış ve zihinsel problemlili çocukların dikkat değerlerinde %6 oranında artış olduğu sonucu bulunmuştur.

Wienecke ve Nolden (2010) tarafından yapılan bir araştırmada ise antrenmanda sporculara life kinetik egzersizi uygulanmıştır. Antrenmanda life kinetik egzersizini uygulayan sporcuların müsabaka esnasında hata oranlarının %39 oranında azaldığı belirtilmiştir.

7.8. Life Kinetik ve Motivasyon

Life Kinetik, fiziksel egzersiz ve bilişsel aktiviteleri birleştiren yenilikçi bir antrenman yöntemidir (Kocaoğlu ve ark., 2022). Bu yaklaşım, beynin farklı bölgelerini harekete geçirerek bilişsel performansı ve motivasyonu artırmayı hedefler (Duda, 2015). Motivasyon, Life Kinetik antrenmanlarının temel çıktılarından biridir. Zorlu ama eğlenceli aktiviteler, bireylerin mücadele ruhunu artırırken başarısızlık korkusunu azaltır (Yarım ve ark., 2019). Farklı zorluk seviyelerine sahip egzersizler, katılımcıların başarıma duygusunu tatmasını sağlar, bu da içsel motivasyonu artırır (Lutz, 2014). Araştırmalar, Life Kinetik'in bireylerin dikkat sürelerini uzattığını ve konsantrasyonlarını güçlendirdiğini göstermektedir (Peker ve Taşkın, 2016). Ayrıca, grup halinde yapılan Life Kinetik antrenmanları sosyal etkileşimi teşvik ederek kişilerarası motivasyonu artırır (Lutz, 2015).

7.9. Life kinetik ve çoklu zekâ

Life Kinetik, fiziksel hareketler ve bilişsel aktiviteleri bir araya getiren, beynin farklı bölgelerini harekete geçiren yenilikçi bir eğitim ve antrenman programıdır. Bu yaklaşım, Howard Gardner'ın Çoklu Zekâ Teorisi ile doğrudan ilişkilidir, çünkü bireyin çeşitli zekâ türlerini aynı anda geliştirmeyi amaçlar. Bu yaklaşımın, bireylerin farklı öğrenme stillerine hitap ederek çeşitli zekâ türlerini geliştirme potansiyeli vardır. Grup etkinliklerinin kişilerarası zekâyı geliştirebileceği, bireysel hedef belirleme ve öz değerlendirme aktivitelerinin ise içsel-düşünsel

zekâyâ katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Life kinetik hareketleri problem çözme ve strateji geliştirme gerektiren egzersizler olduğundan dolayı mantıksal-matematiksel zekâyı geliştirebilir. Life kinetik uygulamalarının bireylerin bilişsel ve sosyal gelişimine katkı sağlama potansiyeli, eğitim alanında yapılacak daha kapsamlı araştırmalarla doğrulanabilir.

8. TENİS

Tenis kuralları oldukça basittir. İki veya dört kişilik oynanan bir oyundur. Oyuncular filenin karşısında karşılıklı durmalıdır. Topu filenin karşısına ilk gönderen oyuncuya servis atan, diğer oyuncuya servis karşılayan denir. Servis atan veya servis karşılayan olma hakkı ve taraf seçimi kura ile belirlenir. Kazanan, ister servis atma, ister servis karşılama haklarından birini seçer. Oyunu servisi kullanan kişi başlatır. Alınan ilk puan "15", ikinci puan "30", üçüncü puana ise "40" denir. İkili olarak bilinen 40-40 puan durumu varsa, bir taraf iki defa üst üste sayı alırsa oyunu kazanmış olur. Tennis sadece popüler bir spor türü değildir; zamanımızda popüler bir eğlence türüdür. Bu spor sağlık, güç, zindelik ve çeviklik için çok faydalıdır. Tennis oynamanın fiziksel, zihinsel ve duygusal faydaları olduğu zindeliği arttırdığı, genel vücut koordinasyonunu ve esnekliği artırdığı bunun da ötesinde tennis oynamanın sosyal becerileri geliştirdiği, stresi azalttığı ve sportmenliği öğrettiği de ifade edilmiştir (Sancaklı, 2002).

8.1. Türkiye’de Tennis

Türkiye’de de tennis 1900’lü yıllardan beri kitleler arasında kendine uygun bir yer bulmaya çalıştığı açıklanmıştır. 1905 yılında İzmir’de İngiliz vatandaşları tarafından oynandığı Türkiye’ye İngiliz diplomatlar tarafından tennisin tanıtıldığı açıklanmıştır. Türklerin ilk tennis oynaması 1915 yılında olduğu iddia edilmiş ve o andan itibaren tennis, Türkiye’deki Amerikan kolejlerinde oynanan sporlardan biri haline geldiği ileri sürülmüştür. Fuat Hüsnü Kayacan, Fenerbahçe’de tennis kulübünün kurulmasıyla Türkiye’de tenise başlayan ilk kişi olmuştur. Türk oyuncuların ilk uluslararası turnuvası 1930 yılındaki Balkan Şampiyonası’nda Sedat Erkoğlu ve Vahram Şirinyan’ın çift oyuncu kategorisinde birinci olduğu Balkan Şampiyonası olmuştur. Türkiye Tennis Federasyonu 1923 yılında kurulduğu açıklanmıştır. Türk milli oyuncular ilk kez 1948’de Davis Kupası’na katıldığı belirtilmiştir. Tennis Avrupa’da oynandıktan yüzlerce yıl sonra Türkiye’de de oynanmaya başlandığından söz edilmiştir (Boyar, 2016).

8.2. Dünya’da tennis

Tennis uzun zamandır tüm dünyada popüler ve prestijli bir bireysel spor olmuştur. Eskiden krallar ve soylular tarafından oynandığı için kraliyet sporu olarak bilinmektedir. Avrupalı kraliyet ailelerinin tenise olan ilgisi, tennisin gelişmesinde önemli bir faktör haline geldiği açıklanmıştır. Ayrıca, Avustralya Açık, Wimbledon, Fransa Açık, ABD Açık vb. uluslararası tennis turnuvalarının artması, gelişimini ve kitlelere ulaşmasını hızlandırıcı etki yaptığı belirtilmiştir (Pattullo, 2002). Tenise ilgi eskiden özellikle gelir düzeyi yüksek kesimde daha yaygın olduğu ifade edilmiştir. Günümüz dünyasında tennis, diğer birçok spor dalı ile kıyaslandığında halen daha fazla para gerektiren bir spor dalı olmakla birlikte, artık daha yaygın olarak oynanmakta ve eskisinden daha popüler hale geldiği belirtilmiştir (İmamoğlu, 2009).

8.3. Tenis, algılama ve dikkat

Tenis, zihinsel ve fiziksel becerileri birleştiren karmaşık bir spor dalıdır (Sancaklı, 2002). Oyuncuların algılama ve dikkat düzeylerini geliştirmeleri, başarılı bir performans sergilemeleri için kritik öneme sahiptir. Teniste hızlı karar verme, topun hızını, yönünü ve spinini doğru algılama gibi bilişsel süreçler, sürekli dikkat gerektirir. Algılama, tenis oyununda çevresel uyaranları tanıma ve yorumlama yeteneğini ifade eder. Oyuncuların rakibin vuruşlarını izleyerek doğru pozisyon alma becerisi, görsel algılarının güçlü olmasını gerektirir. Ayrıca, kort içindeki stratejik hamleleri planlamak, hem dikkat sürekliliğini hem de seçici dikkati güçlendirir. Dikkat, tenis maçlarında oyun içindeki değişkenleri hızlı ve doğru bir şekilde değerlendirmek için hayati önem taşır. Tenis sporu, algılama ve dikkat becerilerini geliştiren etkili bir aktivitedir. Oyuncuların hem fiziksel hem de bilişsel performanslarını artırmaları, antrenman süreçlerinde bu becerilere özel olarak odaklanmalarını gerektirir.

8.4. Tenis ve Motivasyon

Tenis, fiziksel ve zihinsel yetenekleri bir araya getiren rekabetçi bir spordur. Oyuncuların motivasyonu, performanslarını doğrudan etkileyen temel bir faktördür. İçsel motivasyon, tenisçilerin oyundan keyif almasını, becerilerini geliştirmesini ve kişisel hedeflerine ulaşmasını sağlar. Dışsal motivasyon ise ödüller, unvanlar ve sosyal destek gibi çevresel faktörlerden kaynaklanır. Yüksek motivasyona sahip sporcular, antrenmanlara daha istekli katılır ve stresle daha iyi başa çıkar. Yapılmış bir araştırmada, motivasyon düzeyi yüksek tenisçilerin başarı oranlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Oruç, 2018). Bu nedenle, motivasyonu artırıcı stratejiler spor eğitimi süreçlerinde büyük önem taşır.

9. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılmış çalışmalara bakıldığında müzik ve life kinetik yöntemlerinin çocukların bilişsel ve fiziksel gelişimlerini destekleyerek, çoklu zekâ teorisi kapsamında çeşitli zekâ alanlarını olumlu şekilde etkilediğini göstermektedir.

- ✓ Eğitim Programlarının Geliştirilmesi: Müzik ve Life Kinetik destekli eğitim yöntemlerinin daha geniş kitlelere ulaşabilmesi için okullarda veya spor merkezlerinde bu tür programların yaygınlaştırılması önerilmektedir. Eğitimcilerin, çocukların farklı zekâ türlerine hitap eden dinamik ve yaratıcı antrenmanlar geliştirmeleri faydalı olacaktır.
- ✓ Bireysel Zekâ Alanlarına Odaklanmak: Çocukların çoklu zekâ profillerinin analiz edilerek, hangi zekâ alanlarının daha fazla gelişmeye ihtiyaç duyduğunun belirlenmesi, antrenman süreçlerinin daha verimli hale gelmesine katkı sağlayabilir. Özellikle zihinsel ve bedensel gelişim arasındaki dengeyi kurmak önemlidir.
- ✓ Motivasyonel Faktörlerin Güçlendirilmesi: Çocukların motivasyon seviyelerini artırmak için, antrenman sürecinde onları sürekli olarak teşvik eden, olumlu geri bildirimler veren bir ortam oluşturulmalıdır. Antrenman sırasında müzik kullanımı gibi yaratıcı unsurlar, motivasyonu desteklemek için daha fazla entegre edilebilir.
- ✓ Araştırmaların Sürekliliği: Bu çalışma, müzik ve Life Kinetik gibi farklı disiplinlerin çocukların gelişimindeki rolünü incelemek adına önemli bir adım olsa da, benzer çalışmaların farklı yaş gruplarında ve çeşitli spor dallarında yapılması, daha kapsamlı sonuçlara ulaşılmasına yardımcı olacaktır.

- ✓ Aile ve Toplum Desteği: Ailelerin çocuklarının gelişimini destekleyen aktiviteler konusunda bilinçlendirilmesi, çocukların antrenmanlara katılımını ve motivasyonlarını artıracaktır. Ailelerin, çocuklarının zihinsel ve fiziksel gelişimlerine katkı sağlayacak aktiviteleri teşvik etmeleri önemlidir.

KAYNAKLAR

- Adıbelli, İ. (1990). Dinlenmekte olan müzik türlerinin sosyo-kültürel karklılıklar açısından bir çözümlenmesi (sivas ili ilçe merkezi örneklemesinde). Yüksek Lisans Tezi. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akkuş, B.Ç. (2019). İlkokul 3. Ve 4. Sınıf öğrencilerinin saldırganlık, duygusal zeka ve doğum sıraları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Erciyes Üniversitesi. Kayseri.
- Akoğuz, Y.N., Kalkavan, A. & Özdilek, Ç. (2016). Üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spor öğretimi dersine ilişkin tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*. Cilt 4(SI 2), 404-411.
- Akyol A, Bilgiç P, & Ersoy, G. (2008). Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam, 1. Baskı, Klasmat Matbaacılık, Ankara, s. 1-24.
- Akyol, N. (2016). Okul öncesi dönemde fen eğitiminin uygulanabilirliğine yönelik öğretmen ve yöneticilerin görüşlerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sınıf Eğitimi Anabilim Dalı, Rize.
- Altan, M. (1999) *Çoklu zeka kuramı*, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Anderson A. & E. Weber. (1997). "A Multiple intelligence approach to healthy active living in high school", *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*.68 (4), 1997, ss. 57-62.
- Angı, Ç. E. (2013). Müzik kavramı ve türkiye'de dinlenen bazı müzik türleri. *İdil Sanat ve Dil Dergisi*, 2(10), 59-81.
- Arık, İ. A. (1996). Motivasyon ve heyecana giriş. İstanbul: *Çantay Kitabevi*, (s 318).
- Armstrong, T. (1994). Multiple Intelligence in the Classroom. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Arslan, G. S. (2019). Duygusal zekâ ve iş tatmini ilişkisi: Bir kamu kurumu örneği. Yüksek lisans tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Atalay, Z. Ö. (2014). Farklılaştırılmış sosyal bilgiler öğretiminin üstün zekâlı öğrencilerin akademik başarı, tutum, eleştirel düşünme ve yaratıcılıklarına etkisi, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Ataman, G. (2001). *İşletme Yönetimi Temel Kavram ve Yeni Yaklaşımlar*, İstanbul.
- Atay, B. (2018). Müzik öğretmeni adaylarının müzik performansı kaygı düzeyleri ve akademik motivasyon düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Güzel Sanatlar Eğitim Anabilim Dalı, Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı, İstanbul.
- Attali, J. (2005). *Gürültüden Müziğe*. (Çev: G. G. Türkmen). İstanbul: Ayrıntı Yayınları
- Avcı P. (2018). Spor bilimleri fakültesi ile diğer fakülte öğrencilerinin çoklu zeka alanları ve problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Avşar, Z. (2004). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sosyal beceri düzeylerinin belirlenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, s. 17(2), 111-130.
- Aydın, E. (2012). *Müzik Terapi: İşleyiş ve Yaklaşımlar*.
- Aydin, B. (2007). *Fen bilgisi dersinde içsel ve dışsal motivasyonun önemi*. Yüksek Lisans Tezi, Yedi Tepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Babacan, T. (2012). *Sınıf öğretmeni adaylarının üstbilişsel okuma stratejileri ile çoklu zekâ alanları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Bağcı, H. (2009). Eşlik Desteğinin Armoni ve Solfej Eğitimindeki Başarı Düzeyine Etkisi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Beck, J. S. (2005). *Cognitive therapy for challenging problems: What to do when the basics don't work*. New York: Guilford Press.
- Bekiroğlu, T. (2011). Klasik Türk Müziğinin Hipertansiyon Hastalarının Kan Basınçlarına ve Anksiyete Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Bilecen, F. (2008). İşletmelerde Motivasyon ve Çalışanların Motivasyonunu Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Bilir, F. P., Şahin, N., & Yıldırım, A. (2018). Çoklu zeka alanları ve algılanan liderlik davranışları ilişkisi: hokey sporcuları örneği. *Balkan and Near Eastern Journal of Social Sciences* *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 04(03), 115-122.
- Birkan, Z. I. (2014). Müzikle Tedavi, Tarihi Gelişimi ve Uygulamaları. *Akupunktur* Ankara, 37.
- Bostancı, S. (2019). Reklam Müziklerinin Marka Farkındalığına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara.
- Boyar, A. (2016). *Shoulder proprioception in male tennis players between ages 14-16*. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bümen, N. T. (2005). *Okulda çoklu zekâ kuramı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Büyükyavuz, S. (2015). Liderlik Stillerinin Çalışan Motivasyonuna Etkisi (Konya sağlık kuruluşları çalışanları örneği). Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Canan, F. & Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi, 14. Ulusal Sosyal Psikiyatri Kongresi, Düzcce, Türkiye, s. 11:38-43.
- Canyakan, S. (2017). Müzik Türlerine Verilen Duygusal Tepkide Zaman Değişkenleri ve Kronobiyolojik Etkiler. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir
- Cengiz, E. (2009). ARCS Motivasyon Modelinin Fen ve Teknoloji Dersinde Öğrencilerin Başarısına ve Öğrenmenin Kalıcılığına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

- Cengiz, Ş., & Pulur, A. (2008). 12 haftalık futbol eğitiminin 8-10 yaş grubu çocukların bedensel-kinestetik ve müzik zekâ gelişimi üzerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 165-173.
- Chan, M.F., Chan, E.A., & Mok, E., (2010), Effects of music on depression and sleep quality in elderly people: a randomised controlled trial, *Complementary Therapies in Medicine*, 18, 150-159.
- Chanda, M.L., & Levitin D.J. (2013). The Neurochemistry of Music. *Trends Cogn Sci* 17: 179-193.
- Cherry, K. (2011). Theories of intelligence . Retrieved from <http://psychology.about.com/od/cognitivepsychology/p/intelligence.ht>.
- Clark, I. N., Baker, F. A., & Taylor, N. F. (2016). The Modulating Effects of Music Listening on Health-Related Exercise and Physical Activityt in Adults: a Systematic Review and Narrative Synthesis. *Nordic Journal of Music Therapy*, 25, 76-104.
- Çağlayan, N. (2011). Bireysel ve Takım Sporunu Yapanlar ile Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı Puanlarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Çakmak, G., & Tapşın, F. O. (2020). Belediyelerin Sunduğu Spor Hizmetlerine Yönelik Halkın Algı ve Beklentileri-Adapazarı İlçesi Örneği. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 263-275.
- Çamlıyer, H., Mavi F, Dasdan, N.E. & Çamlıyer, H. (2005). “Beden Eğitimi Dersi Uygulamalarında Öğretim Stil ve Yaklaşımlarının Çoklu Zekâ Kuramına ilişkin Kullanımı”,4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu, 10-11 Haziran 2005, Bursa.
- Çuhadar, C.H., (2006). *Müziksel Zekâ. Ulusal Müzik Eğitimi Sempozyumu Bildirisi*, Pamukkale Üniversitesi, 26-28 Nisan, Denizli.
- Deckers, L. (2018). *Motivation: Biological, psychological, and environmental*. London: Routledge.
- Demirakca, T., Cardinale, V., Dehn, S., Ruf, M., & Ende, G. (2016). The exercising brain: changes in functional connectivity induced by an integrated multimodal cognitive and wholebody *Coordination Training*. *Hindawi Publ Corp*. 1(1):1-11.
- Demirel, Ö., Başbay, A. & Erdem, E. (2006). *Eğitimde çoklu zekâ: Kuram ve uygulama*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Demirtaş, S., & Şişman, Ö. (2021). İlköğretim 7. sınıf müzik dersinde şarkıların piyano eşlikli öğretilmesinin öğrenci kazanımlarına etkileri: Denizli ili örneği. *Atatürk Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi*, 27(47), 309-321.
- Denig, S. (2004). Multiple intelligences and learning styles: Two complementary dimensions. *Teachers College Record*, 106/1. Available from: <http://www.tcrecord.org/PrintContent.asp?ContentID=11513> (Accessed 30 October 2005).
- Dereli, F. (2019). Okul öncesi dönemdeki üstün yetenekli çocukların aday gösterilmelerine yönelik geliştirilen eğitim programının etkililiği (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Dereli, T. (1981). *Organizasyonlarda Davranış*, İstanbul: Ar Yayın Dağıtım.
- Dion, M. J. (2006). The impact of workplace incivility and occupational stress on the job satisfaction and turnover intention of acute care nurses. University of Connecticut.
- Dönmez, K.H. (2002). Salonda ferdi spor yapan erkek milli takım sporcuları (judo, tekvando, jimnastik) ile salonda takım sporu yapan erkek milli takım sporcularının (voleybol, hentbol, badminton) durumluk kaygılarının karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Duda, H. (2015). Application of life kinetik in the process of teaching technical activities to young football players. *Antropomotoryka. Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*, 71(25):51-61, 2015.
- Dur, B. (2014). *Lise öğretmenlerinin motivasyon düzeyi ve motivasyon düzeyi ile okul kültürü arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Er, F. (2010). Düzenli spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluk düzeyleriyle akademik başarıları arasındaki ilişkinin karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Er, N., Çobanoğlu, G., Er, G., Zekioğlu, A., & Yazıcılar, İ. (2003). Sporda başarı motivasyonunun cinsiyetler açısından analizi. *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresinde sunulmuş Poster Bildiri*, Ankara, 10(11).
- Erdoğan, G. (2013). *Bireysel çalgısıyla canlı müzik yapan ve yapmayan müzik bölümü öğrencilerinin çalgılarındaki başarı durumları*, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Eren, E. (2001). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*, Genişletilmiş 7. Baskı, İstanbul: Beta Basım Yayın Dağıtım.
- Eri, E. (2018). Futbol altyapı sporcularında algılanan ebeveyn tutumları ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 3(2), 80-92.
- Eroğlu, F. (2004). *Davranış Bilimleri*. İstanbul: Beta Basım Yayın.
- Ferguson, A.R., Carbonneau, M.R. and Chambliss, C. (1994). Effects of Positive and Negative Music on Performance of a Karate Drill, *Perceptual Motor Skills*, 78: 1217-1218.
- Filiz, K. (2002). Sporun tanımlanması ve kapsamının belirlenmesi üzerine bir çalışma. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, s. 22(2), 203-211.
- Filiz, Z. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesinde spora katılımın değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 192-203.
- Fleetham, M. (2014) *Pocket Pal: Multiple Intelligences*, London, Bloomsbury Education.
- Furnham, A., Hosoe, T., & Tang, T. L. P. (2001). Male hubris and female humility? A crosscultural study of ratings of self, parental, and sibling multiple intelligence in America, Britain, and Japan. *Intelligence*, 30(1), 101-115.

- Gardner, H. (1983). *Zihin çerçeveleri, çoklu zeka kuramı*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Gardner, H. (1993). *Multiple Intelligences: The Theory in Practice - A Reader*. New York: Basic.
- Gardner, H. (1997). Multiple intelligences as a partner in school improvement. *Educational Leadership*, 55(1), 20-21.,
- Gardner, H. (2010). *Zihin Çerçeveleri Çoklu Zekâ Kuramı*. (Çev. Ebru Kılıç), İstanbul: Alfa Yayınları.
- Gardner, H., (1999). *Çoklu Zekâ: Görüşmeler ve Makaleler*. İstanbul: Enka Okulları Vakfı.
- Gençel, Ö. (2006). Müzikle tedavi, Kastamonu Eğitim Dergisi, 2: 697-706.
- George, J. M., & Jones, G. (2012). *Understanding and managing organizational behavior*. New Jersey: Prentice Hall 6th Edition.
- Gökçe, G. (1999). Kamu kurumlarında iş görenlerin motivasyonu üzerine bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 2(4), 16-22.
- Grünke, M. (2011). Die Effekte des Life Kinetik-Trainings auf die Aufmerksamkeits-und die Fluide Intelligenzleistung von Kindern mit gravierenden Lernproblemen. *Heilpädagogische Forschung*, 37(1), 2-12.
- Gültekinler, G. (2018). Okul öncesi eğitim dönemindeki çocuklar için çoklu zeka kuramına göre düzenlenmiş bir grafik tasarım programına ilişkin kuramsal alt yapı çalışması, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Güzel Sanatlar Enstitüsü, Ankara
- Günay, E. (2006). *Müzik Sosyolojisi Sosyolojiden Müzik Kültürüne Bir Bakış*. (1. Basım). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Güneş E. (2013). Takım sporu ve bireysel spor ile uğraşan sporcuların özerk ve bağımsız kişilik özelliklerinin belirlenmesi (balıkesir astsubay meslek yüksek okulu örneği), Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Güney, S. (2007), *Yönetim ve Organizasyon* (2.Basım). Ankara: Nobel Yayınları.
- Hargreaves, D. J., Comber, C., & Colley, A. (1995). Effects of age, gender, and training on musical preferences of British secondary school students. *Journal of Research in Music Education*, 43(3), 242-250.
- Heper, E., Koca, C., Ertan, H., Kale, M., Terek, S., Karabudak, E., & Ertan, H. (2012). *Spor Bilimleri ile İlgili Kavramlar ve Sporun Tarihsel Gelişimi*. Spor Bilimlerine Giriş (1. Baskı, ss. 11-12). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Herzberg, F. (2005). The motivation-hygiene theory. *Organizational behavior one: Essential theories of motivation and leadership*, ME Sharpe Inc, New York, 2(4), 61-74.
- Hoyo, D. (2016). "Effects of 10-week eccentric overload training on kinetik parameters during change of direction in football players." *Science and Medicine in Football, Journal of Sports Sciences*, vol. 34(14).

- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, s. 16(1): 315-324.
- İmamoğlu S. H. (2009). Spor sponsorluğuna ilişkin hukuki düzenleme üzerine bir değerlendirme. *Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 58(1), 63-96.
- İzci, E., Kara, A., & Dalaman, F. (2007). Dershane öğrencilerinin çoklu zeka kuramı açısından. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(21), 1-14.
- Johann, V. E., Stenger, K., Kersten, S., & Karbach, J. (2016). Effects of motorcognitive coordination training and cardiovascular training on motor coordination and cognitive functions. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 118-127. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.01.008>.
- Jones, K. M. (2006). Teaching of Ballet: The Application of Multiple Intelligence Theory in Ballet Training. *Dance/Diversity/Dialogue: Bridging Communities and Cultures*, 220.
- Kantar, H. (2013). *İşletmede motivasyon*. İstanbul: Kum Saati.
- Kaplan, A. (2005). *Kültürel müzikoloji*, İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Kaplan, R. S., & Steele, A. L. (2005). An analysis of music therapy program goals and outcomes for clients with diagnoses on the autism spectrum. *Journal of Music Therapy*, 42(1), 2-19.
- Karaca, L. (2017). 6. ve 7. sınıf sosyal bilgiler ders programı ile ders ve çalışma kitaplarının çoklu zekâ kuramı yönünden incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Karademir T, Türkçapar Ü, Açak M., & Eroğlu H. (2018). Bireysel ve takım sporu ile uğraşan sporcularda hayal etme biçimlerinin incelenmesi, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, s. 20:3.
- Kaya, N. (2016). *Lisanslı tenis sporcularının tenis sporuna başlama nedenleri, beklentileri ve beklentilerinin önündeki engellerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Kenra, M. (1987). *Psychology In Business*, London: Theory and Applications.
- Kıbrız, E. G. (2016). Sosyal bilgiler dersinin çoklu zekâ kuramına göre öğretiminin öğrenci başarısına etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 41-58.
- Kılınçsoy, D. (2011). İlköğretim çağındaki takım sporuyla uğraşan kız ve erkek öğrencilerin müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Koca, E. (2010). 6 yaş grubunda geri planda dinletilen müziğin çoklu zekâ alanlarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kocaoğlu, Y., Kaplan, T., & Arslan, G. (2022). Life kinetik egzersizlerinin 12-13 yaş voleybolcularda teknik, çabukluk ve reaksiyon becerilerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 53-66.

- Koç, H., & Koç, Ö. (2023). Sportif Uygulamalarda Müzik ve Spora Bağlılık: Spor Merkezi Üyeleri Üzerine Bir Araştırma. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 65-81.
- Koçel, T. (2010). *İşletme Yöneticiliği*. Ankara: Arıkan Yayınları.
- Komarudin, K., & Awwaludin, N.P. (2018). Life kinetik training in improving the physical condition of football athletes. 3rd International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education, *Advances in Health Sciences Research*, 11(2), 36-45.
- Komarudin, M. (2019). Life kinetic training in improving the cognitive functions. In 2nd International Conference on Sports Sciences and Health 2018 (2nd ICSSH 2018) (pp. 107-110). New York: Atlantis Press.
- Korkmaz, H. (2001). Çoklu zekâ kuramı tabanlı etkin öğrenme yaklaşımının öğrenci başarısına ve tutumuna etkisi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 26(119).
- Kömez, A.S., (2018). Kpps 2018 Eğitim Bilimleri Öğretim Yöntem ve Teknikleri. Akyurt/Ankara. Yedi iklim Eğitim Bilgisayar Yayıncılık.
- Kulbak, H. (2019). *Öğretmenlerin mesleki gelişime yönelik motivasyonları ve mesleki gelişimleri önünde algıladıkları engeller: bir karma yöntem araştırması*, Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Kuru, E., (2001). Kinestetik zekâ ve beden eğitimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 21(2), 217-229.
- Küçüközkan, Y. (2015). Liderlik ve motivasyon teorileri: kuramsal bir çerçeve. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 1(2): 86-115.
- Lazear, D. (1999). Multiple Intelligence Approaches to Assessment – Solving the Assessment Conundrum (Revised) . Chicago: Zephyr.
- Locke, L. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist*, 57 (9), 705-717.
- Loori, A. (2005). MultipleIntelligences: A Comparativestudybetweenthepreferencesof malesandfemales, socialbehaviorandpersonality, *SocietyForPersonality Research*(Inc). 33 (1), Ss. 77-78.
- Luecke, R. (2008). *Performans Yönetimi*. (Çev. Aslı Özer) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Lunenburg, F. C. (2011). Goal-setting theory of motivation. *International Journal of Management, Business, and Adminitration*, 15 (1), 1-5.
- Lutz, H. (2010). *Fußball spielen mit life kinetik*. Münih: Blv buchverlag gmbh.
- Lutz, H. (2014). *Life Kinetik*. Gehirntraining durch Bewegung. 1-111 p
- Lutz, H. (2015). Die Wissenschaft und Life Kinetik®. 1-12. www.lifekinetik.de
- Lutz, H. (2017). *Perform Better with Life Kinetik Life*. New York: Kinetik Presentation NSCAA Convention.

- Maslow, A. H. (1943). Preface to motivation theory. *Psychosomatic Medicine*, 5(1), 85-92.
- Mavi, S., Tuncel, S., Tuncel, F., & Akdemir, B. (2011). Ankara’da yaşayan insanların spor yapma ve yapmama nedenleri. *Uluslararası Hakemli Akademik Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 36-42.
- Meydanlıoğlu, A. (2015). Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, s. 7(2), 125-135.
- Mitchell, M. & M, Kernodle. (2004). “Using Multiple Intelligence To Teach Tennis”, *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 75/8, 2004, ss. 27-32.
- Moorhead, G., & Griffin, R. W. (1989). *Organizational Behavior* (2. Press), ABD: Houghton Mifflin Company.
- Moyers, T. B., & Rollnick, S. (2002). A motivational interviewing perspective on resistance in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 58(2), 185-193.
- Mugan, G. (2019). 12 Haftalık Life Kinetik Antrenmanlarının 12-14 Yaş Eskrimcilerde Hamle Hareketi Hızı ve Bazı Kinematik Parametrelere Etkileri. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Spor ve Sağlık Bilimleri Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara:Gazi Üniversitesi.
- Mullins, L.J. (2002). *Management and organizational behavior*. UK: PrenticeHall Sixth Edition.
- Nasser, R., Singhal, S., & Abouchedid, K. (2008). Gender differences on self-estimates of multiple intelligences: a comparison between indian and lebanese youth. *Journal of Social Sciences*, 16(3), 235-243.
- Onaran, O. (1981). *Çalışma Yaşamında Güdüleme Kuramları*. Ankara: Sevinç Matbaası.
- Oral, S., & Kuşluyan, Z. (1997). “Motivasyon konusunda oluşturulan yaklaşımlar ve işletmelerde motivasyon artırmaya yönelik olarak kullanılan araçlar”, *Verimlilik Dergisi*, Ekim, ss. 93-116.
- Oruç, N. (2018). Üniversiteler arası 1., 2. ve süper lig tenis müsabakalarına katılan sporcuların spora özgü başarı motivasyon düzeyinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Önen, S. M., & Kanyran, H. G. (2015). Liderlik ve motivasyon: kuramsal bir değerlendirme. *Birey ve Toplum Dergisi*, 5(10), ss.43-63.
- Öz, S. (2024). Müzik Eğitimi Alan ve Almayan 10. Sınıf Lise Öğrencilerinin Çoklu Zekâ Alanlarının İncelenmesi (Master's thesis, Marmara Üniversitesi, Türkiye).
- Özçelik, İ.Y., İmamoğlu, O, Çekin R, & Başpınar, S.G. (2015). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerine sporun etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, s. 6(1), 12-18.
- Özdal, M. A. (2023). Psikolojik danışmada yaratıcı sanatlara genel bir bakış. *LOKUM Sanat ve Tasarım Dergisi*, 1(2), 133-164.
- Özer, P., & Topaloğlu, T. (2012). *Motivasyon ve Motivasyon Teorileri, İçinde: Liderlik ve Motivasyon Geleneksel ve Güncel Yaklaşımlar*, Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Özhun, Ö. (2002). Askerlik Döneminin, Gençliğin Müzikal Beğenisine Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Paksoy, M. (2002). *Çalışma Ortamında İnsan ve Toplam Kalite Yönetim*. İstanbul: Çantay Kitabevi.
- Pattullo E. (2002). *Health Clubs and Leisure Centres: 2002 Market Report*. UK: Key Note Ltd.
- Pehlivan H. (2014). Sporda mental dayanıklılık ölçeği uyarlama: geçerlik ve güvenirlik çalışması, Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Pekdemir, D, Z. & Akyol. K. A. (2011). Farklı Türdeki ilköğretim okullarına devam eden beşinci sınıf öğrencilerinin çoklu zeka alanlarının incelenmesi, *Kuramsal Eğitimbilim*, 4 (1), 154-163.
- Peker, A. T. (2014). Life kinetik antrenmanlarının koordinatif yetenekler üzerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Peker, A.T., & Taşkın, H. (2016). The effect of LK trainings on coordinative abilities. 27th Proceedings of International Academic Conferences 5306946, 20 Oct., 2016. *International Institute of Social and Economic Sciences*. ISBN 978-80-87927-29-8.
- Pelatihan, K. (2016). Brain Jogging untuk meningkatkan konsentrasi, motivasi, dan hasil belajar keterampilan tenis. Hibah PPKBK UPI tahun.
- Phillips, S. L. (2003). Contributing Factors to Music Attitude in Sixth-, Seventh-, and Eighth-Grade Students. Doctoral Dissertation, The University of Iowa, Iowa, USA.
- Pietsch, S., Böttcher, C. & Jansen, P. (2017). Cognitive motor coordination training improves mental rotation performance in primary school-aged children. *Mind, Brain and Education*, 11(4); 176-180.
- Pluim, B. M, Staal, J. B, Marks, B. L, Miller, S. & Miley, D. (2007). Health benefits of tennis. *British Journal of Sports Medicine*, 41(11), 760-768.
- Pogonowski, L.M. (1985). Attitude assessment of upper elementary students in a process-oriented music curriculum. (Electronic version). *Journal of Research in Music Education* 33(4), 247-257.
- Radocy R E., & Boyle D. J. (2003). *Psychological Foundations of Musical Behavior*, Illinois: Charles C. Thomas Publisher, LTD.
- Saban, A. (2005). *Çoklu Zeka Teorisi ve Eğitim*, 5.Basım, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, Şubat.
- Sabuncuoğlu, Z. & Tüz, M. (1998). Örgütsel Psikoloji. *Ezgi Kitabevi, Bursa*.38.
- Salanova, A., & Kirmanen, S. (2010). Employee satisfaction and work motivation – research in prismamikkeli. *Mikkeli University of Applied Sciences*.
- Sancaklı, C. (2002). Lisanslı tenis sporcularının sosyo-ekonomik düzeylerinin analizi (İstanbul ili ted ve enka spor klübü uygulaması). Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Sargin, T. (2016). Hayat bilgisi dersi öğrenme ortamlarına çoklu zekâ kuramının müziksel zekâ alanını eklemlmek: Bir eylem araştırması, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sarı, H. G. (2021). *Sportif faaliyetlere katılan lise öğrencilerinin zeka boyutlarının yaşam becerilerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Malatya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Say, A. (2002). *Müzik Sözlüğü*. Ankara: Müzik Ansiklopedisi Yayınları.
- Schwartz, A. (2006). *Motivation: Linking Performance to Goals*. Waverley, MA: A.E. Schwartz & Associate.
- Seker, S.E. (2015). *Motivasyon Teorisi*. Yönetim Bilişim Sistemleri Ansiklopedisi içinde (c. 2(1), ss. 22-26.
- Selanik, C. (1996). *Müzik Sanatının Tarihsel Serüveni*. Ankara: Doruk Yayıncılık.
- Selen, U. (2012). *İşletmelerde Önce İnsan*. İstanbul: Çatı Yayınları.
- Sharon, L. (2011). The Effects of Music on Student Psychology. Web site: http://www.eric.ed.gov/ERICWebPortal/search/detailmini.jsp?_nfpb=true&_ERICExtSearch_SearchValue_0=ED519172&ERICExtSearch_SearchType_0=no&accno=ED519172 adresinden 10 Aralık 2011 tarihinde edinilmiştir.
- Sözer, V. (2014). *Müzik Terimleri Sözlüğü*, Remzi Kitabevi 2. Baskı İstanbul.
- Sternberg, R. J. (1985). *Beyond IQ: A Triarchic Theory of Human Intelligence*. New York: Cambridge University Press.
- Şahin, A. (2004). Yönetim ve motivasyon ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 523 – 547.
- Şen, Y. (2006). Okulöncesi dönemde, çocuğun gelişiminde müziğin önemi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 337-343.
- Şimşek, M. Ş. Çelik, A. (2019). *Yönetim ve Organizasyon* (21. Baskı). Konya: Eğitim Yayınevi.
- Talu, N. (1999). Çoklu zekâ kuramı ve eğitime yansımaları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(15).
- Tanrıöver, G. (2010). Müzikle Tedavi Yöntemleri, *Fine Arts*, 5(3), 150-157.
- Tapşın, F. O., & Özdemir, E. (2024). Bireylerin spor yapma durumlarına ve bireysel değişkenlere göre e-spor tutumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(2), 187-198.
- Tapşın, F.O. (2023). Müzik ve life kinetik ile desteklenen tenis antrenmanlarının 10-14 yaş grubu çocukların çoklu zekâ ve motivasyon durumu üzerine etkisi. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kocaeli.
- Tarman, S. (1998). Çoklu zeka kuramı ve zekanın yedi türü, *Yaşadıkça Eğitim Dergisi*, Sayı.58, İstanbul, s.13.

- Tekdemir, R. (2022). *11-12 yaş tenisçilerde life kinetik egzersizlerinin motorik özelliklere ve tenis becerilerine etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tekin, M. (2007). *Beden eğitimi ve spor yüksek okullarında öğrenim gören öğretmen adaylarının çeşitli değişkenlere göre çoklu zeka alanlarının incelenmesi*. 5. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu, 02-03 Kasım Adana.
- Tekin, M. (2008). “Orta öğretimde öğrenim gören öğrencilerden spor yapan ve yapmayanlar arasındaki yaratıcılık ve çoklu zekâ alanlarının araştırılması”, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi, Doktora tezi, Ankara.
- Tekin, M. (2009). Ferdi ve takım sporlarında erkek ve kız sporcuların farklı zekâ tiplerindeki seviyelerinin karşılaştırılması. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(4). 29-51.
- Tekin, M., & Taşgın, Ö. (2008). Orta öğretimde öğrenim gören spor yapan ve yapmayan öğrencilerin yaratıcılık ve çoklu zeka alanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, s. 2(3), 206-214.
- Tevrüz, S., Erdem, G., & Bozkurt, T. (2012). *Davranışlarımızdan Seçmeler-Örgütsel Yaklaşım*. 3. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Thurstone, L. L. (1973). Primary mental abilities. In *The measurement of intelligence* (pp. 131-136). Springer, Dordrecht.
- Uluğbay, S. (2013). Müzik eğitiminin çocuk zekâsına olan etkileri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(3), 1025-1034.
- Usta, A. (2006). İlköğretim Fen Bilgisi Derslerinde Öğrenme Stillerine Dayalı Öğretim Etkinliklerinin Öğrenci Erişi ve Tutumlarına Etkisi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Ülker, A., (2002). *Organizasyonlarda motivasyon ve bir uygulama*. İnönü üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Vatansever, H. (2015). Sınıf yönetiminde öğrenci motivasyonu ve motivasyonu etkileyen etmenler. *International Periodical For The Languages*, 10(3), 1079- 1100
- Vural, B. (2005). Öğrenci Merkezli Eğitim ve Çoklu Zeka. (Üçüncü Baskı). İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Vural, M.U. (2016). *Life kinetik antrenmanlarının genç basketbolcularda denge, reaksiyon süresi ve dikkat üzerine etkisi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Wienecke, E., & Nolden, C. (2010). Auswirkungen von Life Kinetik auf die Cortisolausschüttung und Herzfrequenz während psychischen Stress situationen (hier: Wettkampf) und der Koordination am Beispiel Leistungssport Golf. Saluto- Kompetenzzentrum für Gesundheit und Fitness in Deutschland, Halle/Westfalen.

- Willingham, D.T. (2006). Reframing the mind: a response to Howard Gardner] . Available.from: <http://www.educationnext.org/unabridged/20043/willingham.pdf> (Accessed2 August 2006).
- Yalçın, Y., Ateş, R., & Dinç, M. (2022). Sporda Uygulama Öncesi Dinlenen Müziğin Etkileri. SPOR & BİLİM-2022, 155.
- Yaman, A. (2017). *Toplam kalite yönetimi uygulamaları ile iş gören motivasyonunun iş tatmini üzerine etkilerinin incelenmesi: bir devlet hastanesinde araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yarım, İ., Çetin, E., & Orhan, Ö. (2019). Life kinetiğin performans sporcuları üzerine etkileri. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 181-186.
- Yaylacı, G. Ö. (2006). *Kariyer yaşamında duygusal zeka ve iletişim yeteneği:"* diyalog ve duyguları yönetmek". İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Yeşil, A. (2016). Liderlik ve motivasyon teorilerine yönelik kavramsal bir inceleme. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2(3), 158-180.
- Yetim, A.A. (2000).Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, s. 5(1), 63.
- Yıldırım, A. (2021). Life kinetik ve psikolojik beceri antrenmanlarının hokey beceri ve psikolojik değişkenler üzerine etkisinin incelenmesi. Adana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Yıldırım, K. (2006). Çoklu zeka kuramı destekli kubaşık öğrenme yönteminin ilköğretim 4. Sınıf öğrencilerinin matematik dersindeki erişilerine etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kirehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)* 7(2), 301-315.
- Yıldırım, S. (2011). Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Yıldız, E., & Çetin, Z. (2018). Sporun psiko-motor gelişim ve sosyal gelişime etkisi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 5(2), 54-66.
- Yılmaz, G., & Fer, S. (2003) Çok yönlü zeka alanlarına göre düzenlenen öğretim etkinliklerine ilişkin öğrencilerin görüşleri ve başarıları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 235-245.
- Yörükoğlu, A. (2002). *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yücel AS, Atalay A, Gürkan A. (2015). Sporda şiddet ve saldırganlığı etkileyen unsurlar. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri Ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, s. 2(2):68-90.
- Zeybek, Z. (2024). Çocuklarda yüzme sporunun çoklu zeka ve bilişsel süreçlere etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.

ÇOCUKLARDA ÇOKLU ZEKÂ VE MOTİVASYON GELİŞTİRMEDE MÜZİK VE LİFE KİNETİK DESTEKLİ TENİS ANTRENMAN UYGULAMASI

Dr. Fuat Orkun TAPŞIN

EDİTÖR

Prof. Dr. Elif KARAGÜN